



## Soziales Wandern

IMPULSE FÜR DIE KINDER- UND JUGENDARBEIT DER NATURFREUNDE

AUSGABE 1/2017

### *DIE RENAISSANCE DES SOZIALEN WANDERNS*

*„Wir wollen vor allem die Arbeiter losreißen von den Stätten des Alkohols, vom Würfel- und Kartenspiel. Wir wollen sie aus der Enge der Wohnungen, aus dem Dunst der Fabriken und Wirtshäuser hinausleiten in unsere herrliche Natur, sie der Schönheit und Freude entgegenzuführen.“*

In: „Der Naturfreund“ (1920)

Das Soziale Wandern hat in der Bewegung der NaturFreunde eine lange Tradition. Zur Zeit der Gründung des Verbands Ende des 19. Jahrhunderts war das Leben der arbeitenden Bevölkerung durch Strapazen, schwere körperliche Arbeit und ein Minimum an freier Zeit für Muße, Erholung oder politische Betätigung geprägt. Natur als Ort der Schönheit und des Wanderns war gerade in der Epoche der Romantik ein Privileg des wohlhabenden Bürgertums. Die NaturFreunde fochten diese Ungleichheit an und kämpften für die Aneignung von Natur als Erholungsraum und Wandern als sozialem Akt für das Proletariat. Das Wandern in der Natur ging dabei über die bürgerlichen Ideale hinaus: Soziales Wandern war in erster Linie ein Moment der selbstorganisierten Bildung und der politischen Organisation. Beim Wandern konnten sich die Arbeiter\*innen über die politischen Verhältnisse und die Zustände in den Fabriken austauschen und sich miteinander solidarisieren.

Wir als Naturfreundejugend haben diese Tradition mit unseren Projekten „beweg!gründe“ und „Transformation Global“ seit 2013 wieder mit neuem Leben gefüllt. Auch heute leben wir in gesellschaftlichen Verhältnissen, die uns mit sozialen und ökologischen Fragen konfrontieren. Der Klimawandel, wachsende Ungleichheiten, erstarkender Rechtspopulismus – das können wir als Naturfreund\*innen nicht hinnehmen! Wir wollten raus aus der Enge der Seminarräume und gemeinsam beim Sozialen Wandern nach Orten des Wandels und der Utopien suchen.

In den letzten Jahren haben wir eine Vielzahl von Wanderungen durchgeführt, die sich mit unterschiedlichen Aspekten einer sozial-ökologischen Transformation auseinandergesetzt haben. Viele Teilnehmende berichten begeistert, wie das Wandern ihren Horizont erweitert und sie für neue Ideen und Diskussionen geöffnet hat. Dialoge und Gespräche kommen auf neue Ebenen, die wir in Klassenzimmern und Stuhlkreisen so nicht erreichen können. Beim Wandern kann jedoch auch Schweigen zugelassen werden, sodass ruhige Momente der persönlichen Reflexion entstehen.

Das große Potenzial des Sozialen Wanderns für die Jugendverbandsarbeit liegt in ihrer Multidimensionalität. Es verbindet Ebenen der politischen Bildung, der Erlebnispädagogik sowie der Natur- und Umweltpädagogik. Die Teilnehmenden werden bei ihren persönlichen Alltagserfahrungen abgeholt und das Abstrakte wird erlebbar. Im Prinzip kann (fast) jedes Thema, das ihr mit einer Jugendgruppe oder in Fortbildungen behandeln wollt, „sozial erwandert“ werden. Durch eine passende Auswahl von Einzelmethoden, könnt ihr die Wanderung außerdem für verschiedene Altersgruppen anpassen.

In der vor euch liegenden Impulse möchten wir euch zeigen, wie euch das gelingen kann! Anhand vier exemplarischer Wanderungen,



einer Checkliste und einer Methodensammlung laden wir euch in die Welt des Sozialen Wanderns ein. Die vorgestellten Wanderungen können euch als Inspiration oder Vorlage dienen, die Methoden als konkrete Anleitungen, die natürlich ihrem Anwendungskontext entsprechend variiert werden können.

Weitere Infos und Filme zum Thema:  
[www.beweg-gruende.net](http://www.beweg-gruende.net)

## IMPRESSUM

Redaktion: Larissa Donges, Lukas Nicolaisen, Nils Teichler

Herausgeber: Naturfreundejugend Deutschlands,  
Warschauer Str. 59a, 10243 Berlin  
Tel. 0 30 / 29 77 32 70  
Fax: 0 30 / 29 77 32 80  
info@naturfreundejugend.de  
www.naturfreundejugend.de

Layout: Nicole Jaecke ([fija.de](http://fija.de))

Fotos: NFJD außer: Murmelrunden, Beispielbilder 2 und 4 (pixelio: Tim Reckmann, pixabay), Geräusche-Landkarte (pixabay), tragende Hände (pixabay), Landart (Larissa Donges)

Die „Impulse für die Kinder- und Jugendarbeit der NaturFreunde“ erscheinen in unregelmäßiger Folge und können von Teamer\*innen kostenlos über [www.naturfreundejugend.de/impulse](http://www.naturfreundejugend.de/impulse) bezogen werden.

Gefördert von **ENGAGEMENT GLOBAL** im Auftrag des



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein die Naturfreundejugend Deutschlands verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

# 1. Entwicklung - Macht, Ohnmacht und der Matthäus-Effekt

## Ziele:

- » Auseinandersetzung mit dem Begriff und Konzept „Entwicklung“ im persönlichen wie politischen Kontext
- » Reflexion bestehender Bilder zu globalem Norden und globalem Süden
- » Wissensvermittlung zu den globalen Nachhaltigkeitszielen (SDGs), Anregung zu eigenen Handlungsmöglichkeiten

## Alter: 14+

**Ort und Zeit:** Ostseeküste (Kühlungsborn – Heiligendamm – Warnemünde – Rostock)

Freitag, 17h bis Sonntag, 14h

## Inhalte und Themen:

persönliche Entwicklung, Entwicklungspolitik, G8-Gipfel 2007, nachhaltige Entwicklung

## Ablauf und Methoden:

### Freitag

Das gemeinsame Wochenende beginnt am Freitagnachmittag um 17h in Kühlungsborn an der Ostseeküste. Im Jugendgästehaus, wo die erste Übernachtung stattfindet, kommt die Gruppe zusammen. Das gegenseitige Kennenlernen und der Einstieg ins Thema finden vor dem Abendessen durch die Methoden *Hier bin ich* und *Mein Bild im Kopf* am Strand statt. Außerdem bekommen die Teilnehmenden ihr persönliches *Transformationstagebuch*, das sie an diesem Wochenende und darüber hinaus begleiten wird.

### Samstag

Am Samstagmorgen beginnt die gemeinsame Wanderung entlang der Ostseeküste von Kühlungsborn bis Heiligendamm (circa sieben Kilometer). Heiligendamm ist als symbolischer Ort zum Thema Entwicklung das erste Zwischenziel. Denn abgeschirmt von der Öffentlichkeit wurde dort 2007 während des G8-Gipfels unter dem Titel „Wachstum und Verantwortung“ verhandelt. Die Wanderung wird von einem Aktivist\*in begleitet, der während des Gipfels an den Gegenprotesten teilgenommen hat und den Teilnehmenden später von seinen Erfahrun-



gen und Ansichten berichten kann. Nach den ersten Kilometern beschäftigt sich die Gruppe jedoch zunächst anhand einer *Textarbeit* mit dem Thema Entwicklung. Es folgt eine circa 30-minütige Phase des *Stillen Wanderns*. Dabei wird nicht gesprochen, sodass sich jede\*r auf die eigenen Gedanken fokussieren kann. Kurz vor Heiligendamm setzen sich die Teilnehmenden dann durch das Schreiben eines Briefs aus dem „*Entwicklungsland Deutschland*“ mit den globalen Nachhaltigkeitszielen auseinander. Nachdem die Teilnehmenden in Heiligendamm viel über die Proteste während des G8-Gipfels erfahren haben, geht es mit dem Bus zunächst bis nach Warnemünde. Dort kommt erneut das *Transformationstagebuch* zum Einsatz. In der Abenddämmerung sucht sich jede\*r einen Platz am Strand und reflektiert einzelne Aspekte und Themen der Wanderung. Die zweite Übernachtung findet auf dem Schiff Likedeeler statt, eine schwimmende Jugendherberge bei Rostock.

### Sonntag

Den Sonntagvormittag verbringt die Gruppe zum Abschluss im Ökohaus Rostock. Der Verein verknüpft in seiner Arbeit entwicklungspolitische, soziale und ökologische Projekte und ist anerkannte Einrichtung der Weiterbildung im Bereich Globales Lernen. Außerdem betreibt das Ökohaus zwei Kindertagesstätten, einen interkulturellen Garten und bietet beispielsweise Raum für einen Weltladen. Ein Referent des Ökohauses vertieft in unterschiedlichen Übungen und Aufgaben mit den Teilnehmenden die Themen Entwicklung, Entwicklungspolitik und nachhaltige Entwicklung. Im Fokus stehen dabei vor allem der Perspektivwechsel und zum Beispiel die Frage, welche Kriterien und Maßstäbe angesetzt werden, um Entwicklung oder auch Wohlstand zu bemessen. Welche Paradigmen herrschen dabei vor und wie lassen sich gewohnte Denkmuster aufbrechen? Nach einem gemeinsamen Mittagessen endet die Veranstaltung um 14h.



### Tipp

Denke immer daran, dass die Methoden unterwegs einige Zeit in Anspruch nehmen. Auch, wenn eine gewählte Wanderstrecke insgesamt nur 10 Kilometer lang ist, seid ihr am Ende vermutlich vier bis fünf Stunden unterwegs.



## 2. Solidarität - Kopf, Herz und Hand

### Ziele:

- » Reflexion der eigenen Solidaritätserfahrungen
- » Austausch über verschiedene Facetten von Solidarität
- » Auseinandersetzung mit der Frage, welche Rolle Solidarität für eine sozial und ökologisch lebenswerte Zukunft spielt
- » Anregung zu eigenen Handlungsmöglichkeiten

### Alter: 14+

**Ort und Zeit:** Odenwald (Michelstadt – Bad König – Darmstadt – Michelstadt), Freitag, 17h, bis Sonntag, 14h

### Inhalte und Themen:

Facetten von Solidarität (etwa in der Familie und im Freundeskreis, unter Frauen, international...), Praxisbeispiel Weltladen, Solidarität mit Geflüchteten

### Ablauf und Methoden:

#### Freitag

Die Wanderung ist eingebettet in das Bundestreffen der Naturfreundejugend, zu dem insgesamt rund 150 junge Menschen zusammenkommen. Der Freitagabend beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen und einem anschließenden *Erzählcafé*. Mit Vertreter\*innen des Bundesvorstands der Naturfreunde sprechen die Teilnehmenden darüber, welche Rolle Solidarität in der Arbeiter\*innen-Bewegung gespielt hat und welche Bedeutung ihr heute im Verband zukommt. Es werden unter anderem Meinungen darüber ausgetauscht, was Solidarität ganz praktisch bedeuten kann und ob das Prinzip Solidarität entscheidend ist für eine globale Transformation.

#### Samstag

Am Samstagmorgen trifft sich die Gruppe, die sich auf der Wanderung weiter mit dem Thema Solidarität beschäftigen möchte. In *Murmelrunden* findet der erste gemeinsame Austausch statt und jede\*r erhält ein *Transformationstagebuch*. Nach dem ersten Streckenabschnitt von zwei bis drei Kilometern bekommen die Teilnehmenden die Fragen gestellt: Welche Rolle spielt Vertrauen in deinem Leben? Wem vertraust du? Wem nicht? Warum? Drüber sollen sie sich beim Wandern in den nächsten Minuten austauschen. Anschließend wird das Zusammenspiel



von Vertrauen und Solidarität durch die Methode *tragende Hände* vertieft. Nach etwa der Hälfte der Gesamtstrecke findet eine *Textarbeit* zum Thema Solidarität statt. Anschließend folgt eine circa 20-minütige Phase des *Stillen Wanderns*. Dadurch, dass nicht miteinander gesprochen werden soll, haben alle die Möglichkeit, ihren eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen. Auf dem letzten Teil der Strecke sind die Teilnehmenden aufgefordert, über die Redewendungen „Jeder ist seines Glückes Schmied“ und „Gemeinsam sind wir stark“ ins Gespräch zu kommen. Welche Haltung spiegeln die Aussagen jeweils wider, und wie stehen sie mit Wandel in Verbindung? Am Nachmittag erreicht die Gruppe den Ort Bad König und fährt von dort mit der Bahn nach Darmstadt (circa eine Stunde), wo sie den Weltladen besucht.

An diesem Ort der gelebten Solidarität haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Aktiven des Weltladens über das Konzept und die Entwicklung von fairem Handel im Kontext von Solidarität zu sprechen. Anschließend geht es mit dem Zug zurück nach Michelstadt, wo auch die zweite Nacht auf dem Bundestreffen verbracht wird. Während der Zugfahrt kann sich jede\*r mit dem persönlichen *Transformationstagebuch* beschäftigen und die Erlebnisse des Tages reflektieren.

### Sonntag

Am Sonntagvormittag findet eine moderierte Diskussionsrunde mit Vertreter\*innen von „Refugees-Welcome“-Initiativen statt. Die vier eingeladenen Personen erzählen von ihrem Engagement und den Erfahrungen, die sie bei dieser ganz praktischen Form der Solidarität gemacht haben. Die Teilnehmenden haben viel Zeit, Fragen zu stellen und sich Tipps geben zu lassen, wie sie sich selbst engagieren können. Die Veranstaltung endet mit einer Feedbackrunde.



### Tipp

Um längere Strecken zu bewältigen, kann ein Teilabschnitt auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden. Wichtig ist dabei eine gute Zeitplanung, damit es keine bösen Überraschungen gibt, falls der Bus nur zweimal am Tag fährt.



# 3. Höher Schneller Weiter!?

## Ziele:

- » Wahrnehmungen von Zeit und Beschleunigung im eigenen Leben reflektieren
- » Zeithorizonte auf dem Land und in der Stadt kennenlernen
- » verschiedene Philosophien der Zeit kennenlernen
- » zum Verständnis der Organisation von Zeit in kapitalistischen Gesellschaften beitragen
- » Anregungen zum utopischen Denken

## Alter: 14+

**Ort und Zeit:** Berlin und Brandenburg (Berlin Wedding/Friedrichstraße – Berlin Weißensee – Bernau – Hellmühle – Biesenthal), Freitag, 15h bis Sonntag, 15h

## Inhalte und Themen:

Urbane Räume und Geschwindigkeiten, Urban Gardening, Philosophie der Zeit und der Beschleunigung, Philosophie der Entfremdung, Technologie und Fortschritt, Utopie

## Ablauf und Methoden:

### Freitag

Die Wanderung beginnt in einem Jugend- und Kulturzentrum in Berlin Weißensee. Ein erstes Kennenlernen und Heranführen an das Thema findet mithilfe der Methode *Hier bin ich* statt. Die Teilnehmenden suchen das Bild, das ihr momentanes Gefühl zur Zeit am besten beschreibt. Im Anschluss beginnen wir das Wochenende mit einer Exkursion zu zwei urbanen Räumen in Berlin. Am Bahnhof Friedrichstraße in Berlin-Mitte erleben die Teilnehmenden mit einer *Geräuschemarkte* und einer philosophischen *Textarbeit* die Geschwindigkeit der Stadt. In einem urbanen Garten im Wedding lernen sie Räume der Entschleunigung in der Stadt kennen.



### Samstag

Am Samstag fahren wir gemeinsam mit der Bahn nach Bernau. Auf der Zugfahrt stöbern die Teilnehmenden im *Transformationstagebuch*. Die Wanderung führt uns durch ein Waldstück und die Ortschaft Lobetal zur Hellmühle am Hellsee (circa neun Kilometer). Auf der Wanderung setzen sich die Teilnehmenden mit Philosophien der Zeit und der Rolle von Technologie und Beschleunigung auseinander. Nach einem ersten Wanderstück bekommen sie Auszüge aus philosophischen Werken für eine *Textarbeit*. Im Anschluss haben sie beim *Stillen Wandern* die Möglichkeit, das Gelesene zu reflektieren und auf sich wirken zu lassen. Nach einer gemeinsamen Auswertung diskutieren die Teilnehmenden mit der Methode *Hike-Dating* nacheinander mit wechselnden Diskussionspartner\*innen über die Rolle von Technologie und Beschleunigung in ihrem Leben und der Gesellschaft. Am Abend gibt es einen Input zur Theorie der Entfremdung am Lagerfeuer.

### Sonntag

Bevor wir zurück wandern, beginnen wir den Tag mit Übungen zum Utopischen Denken. Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Diskussionen des Wochenendes auf ihre Vorstellung eines guten Lebens zu übertragen. Im *Zitate-Museum* setzen sich die Teilnehmenden mit dem Begriff der Utopie auseinander, um anschließend ihre Vorstellungen einer gelungenen Zeit-Utopie auf dem letzten Wanderstück in einem *Landart-Kunstwerk* kreativ umzusetzen. Mit einer gemeinsamen Abschlussrunde endet die Veranstaltung gegen 15h am Bahnhof in Biesenthal.





## 4. Nichts als Arbeit!

### Ziele:

- » Auseinandersetzung mit dem Begriff und dem Konzept der (Lohn)arbeit sowie Gegenüberstellung von Lohnarbeit und Beruf (abgeleitet von Berufung)
- » Arbeitsbedingungen in der globalisierten Welt beleuchten
- » Zusammenhänge von Arbeit und Armut erfassen
- » Verknüpfung des eigenen Konsumverhaltens mit den Arbeitsbedingungen und der Entlohnung von Arbeiter\*innen identifizieren und reflektieren
- » Alternativen kennenlernen

### Alter: 14+

**Ort und Zeit:** Brandenburg (Calau – Gahlen – Missen – Laasow – Ogrosen)  
Samstag ganztägig (10h bis 19h)

### Inhalte und Themen:

Historische Aspekte (von der Agrargesellschaft zur Industrialisierung sowie Gegenwart und Zukunft der Arbeit), philosophische Aspekte (konkrete Arbeit, abstrakte Arbeit, lebendige und entfremdete Arbeit), Alternativen (Fair Trade, Subsistenz, Genossenschaften, bedingungsloses Grundeinkommen)



### Ablauf und Methoden:

Die Wanderung führt durch die Lausitz von Calau zum Gräbendorfer See und von dort aus zur ökologischen Höfegemeinschaft „Gut Ogrosen“. Insgesamt sind 15 Kilometer zurückzulegen. Die Wanderung beginnt am Samstagmorgen am Bahnhof Calau (OSL). Die Teilnehmer\*innen werden durch den Vortrag eines philosophischen Textes (hier: Walden – Leben in den Wäldern, Henry David Thoreau) in das Thema der Wanderung eingestimmt. Anschließend werden sie gebeten, sich zu zweit oder zu dritt zusammenzufinden. In diesen Konstellationen begeben sie sich für die kommenden Wanderabschnitte immer wieder in das *angeleitete Gespräch*. Die Methode bietet den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, dem Thema eine individuelle Perspektive hinzuzufügen. Der erste Wanderabschnitt endet nach etwa 30 Minuten. Mittels der Methode *Hier bin ich* kommen die Teilnehmer\*innen nun in großer Runde in den Austausch. Nach einem zweiten Wanderabschnitt bekommen die Teilnehmer\*innen für

eine *Textarbeit* Auszüge aus historischen und philosophischen Werken. Hieran schließt sich zur Reflektion das *Stille Wandern* an. Anschließend können die Teilnehmer\*innen mittels der Methode *In den Wald hinein* zunächst ihre wichtigsten Gedanken und Eindrücke mit den anderen Mitwandernden teilen. Danach nutzen die Teilnehmer\*innen den nächsten Wanderabschnitt, um miteinander in Diskussion über konkrete, abstrakte, lebendige und entfremdete Arbeit zu kommen. Der Abschnitt wird nach circa 30 Minuten beendet.

Bis zur Pause am Gräbendorfer See arbeiten die Teilnehmer\*innen nun mittels der Methode *Schätze sammeln* und schließen das Thema so auf sinnlicher, bildlicher Ebene ab. In Laasow angekommen, findet ein gemeinsames Picknick am Gräbendorfer See (großer rekultivierter Tagebausee) statt. Der Ort bietet die Möglichkeit, die Umgebung aktiv mit einzubeziehen. Denn hier wurden durch Arbeit, nämlich den Tagebau, Landschaften und damit auch Biographien von Menschen verändert.

Von Laasow aus geht es weiter nach Ogrosen. Der letzte Wanderabschnitt wird genutzt, um über den Themenkomplex Armut und Arbeit ins Gespräch zu kommen. Hierfür werden die Methoden des *Hike-Datings* und das *angeleitete Gespräch* genutzt. Die Teilnehmer\*innen erarbeiten sich hierdurch vielfältige Perspektiven auf Arbeit und Armut im globalen Norden und globalen Süden und erkennen Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge. In Ogrosen besucht die Gruppe zum Abschluss die ökologische Höfegemeinschaft „Gut Ogrosen“ und bearbeitet vor Ort verschiedene Texte, die sich mit Alternativen der Lohnarbeit auseinandersetzen (gemeinsame Ökonomie, Subsistenzwirtschaft, Grundeinkommen).



# Checkliste

## „Soziales Wandern“

### Für die optimale beweg!gründe-Wanderung solltest du beachten, ...

- ... dass das Thema der Wanderung möglichst an einem Ort des Wandels direkt erlebbar wird. Wenn ihr beispielsweise über alternative Wohnformen ins Gespräch kommen wollt, bietet sich eine Wanderung zu einem selbstorganisierten Wohnprojekt an.
- ... dass die Natur nicht nur Kulisse ist, sondern eingebunden werden sollte. Wenn es zum Beispiel inhaltlich um Grenzen oder internationale Beziehungen geht, kannst du die Überquerung eines Flusses einbauen.
- ... dass gesellschaftliche und politische Themen, die behandelt werden, an das persönliche Leben der Teilnehmenden anknüpfen. Wenn es etwa um Konzepte von Arbeit geht, bringe die Teilnehmenden in einen Austausch darüber, in welchen Bereichen und unter welchen Bedingungen sie selbst arbeiten.
- ... dass die gewählten Methoden während der Wanderung zum Austausch anregen und neue Denkanstöße geben sollen. Es steht keine reine Wissensvermittlung im Vordergrund. Vielmehr soll eine Diskussion angeregt werden, die die Teilnehmenden dazu befähigt, sich am Ende eine eigene Meinung zu bilden und neue Perspektiven einzunehmen.
- ... dass ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Ebenen des Sozialen Wanderns entsteht. Weder werdet ihr an einem Tag 20 Kilometer wandern können, noch ein philosophisches Buch von vorne bis hinten durchlesen.



# 1. Hier bin ich

## Methode zum Ankommen und Kennenlernen

### Ziele:

- » sich gegenseitig kennenlernen und den anderen die persönliche Verfassung mitteilen

**Alter:** 10+

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** je nach Gruppengröße 10–20 Minuten

**Ort:** Seminarraum oder draußen

### Ablauf

Die Gruppe setzt sich in einen Kreis zusammen, egal, ob auf dem Boden oder einer Sitzgelegenheit. In der Mitte des Kreises werden die Postkarten ausgebreitet. Anschließend sucht sich jede Person eine Karte aus, die ihr gefällt, mit der sie etwas verbindet oder die ihrem eigenen aktuellen Empfinden entspricht. Dann stellen sich alle der Reihe nach kurz vor, indem sie ihren Namen, den eigenen Hintergrund und ihren Bezug zur gewählten Karte nennen.



Durch die Karte, die bildlich einen Zustand, eine Gefühlslage oder ein Element aus dem eigenen Leben darstellen kann, wird es den Teilnehmenden leichter gemacht, sich vorzustellen und beieinander anzukommen.

### Material:

Postkarten mit unterschiedlichen Motiven

### Tipp

Die Teilnehmenden können auch ein inhaltliches Stichwort bekommen, das zum Thema des Wochenendes passt. Zum Beispiel: „Sucht euch eine Karte, die für euch persönlich etwas mit dem Thema Solidarität zu tun hat.“

## 2. Mein Bild im Kopf

Methode für den Einstieg in das Thema der Wanderung

### Ziele:

- » einen persönlichen Einstieg ins Thema finden

**Alter:** 10+

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** je nach Gruppengröße 20–40 Minuten

**Ort:** Seminarraum oder draußen

### Ablauf

Die Gruppe bildet einen Kreis. Jede Person bekommt ein leeres Papierkärtchen. Die Aufgabe besteht nun darin, dass jede\*r für sich überlegt, welche Assoziationen er\*sie zu dem Thema (z.B. Entwicklung, Solidarität, Zeit, Arbeit...) hat. Diese sollen dann als Zeichnung auf dem Papier festgehalten werden. Sobald alle fertig sind, gibt jede\*r seine Zeichnung im Kreis nach links. Reihum stellt jede Person die erhaltene Zeichnung der Gruppe vor, wobei von der\*dem Zeichner\*in Ergänzungen gemacht werden dürfen.

### Material:

runde oder eckige Papierkärtchen, Stifte



# 3. Murrelrunden

Methode für den Einstieg in das Thema der Wanderung

## Ziele:

- » einen persönlichen Einstieg ins Thema finden

Alter: 14+

Gruppengröße: 6–20

Dauer: 20 Minuten

Ort: Seminarraum oder draußen

## Ablauf

Jede Person bekommt ein Zitat und ein Bild ausgeteilt. Während eines Abschnitts der Wanderung von 20 bis 30 Minuten soll jede\*r sich nacheinander mit mindestens zwei anderen Personen über die Zitate und Bilder austauschen. Dabei sollen außerdem Fragen beantwortet werden, die einen Bezug zum eigenen Alltag haben. Für das Thema Solidarität können es folgende Fragen sein: Wo und wann begegnet dir in deinem Alltag Solidarität? Wann bist du selbst solidarisch? Was hindert dich daran, solidarisch zu sein?

## Material:

ausgedruckte Zitate  
und Bilder/Symbole  
zum Thema (Beispiele  
zum Thema Solidari-  
tät befinden sich auf  
der Rückseite)



## Beispielzitate und -bilder zu Solidarität:

*„Solidarität ist die Zärtlichkeit der Völker.“*

Che Guevara



*„Wir haben gelernt, wie die Vögel zu fliegen, wie die Fische zu schwimmen – doch wir haben die einfache Kunst verlernt, wie Brüder zu leben.“*

Thomas von Aquin  
(\*um 1225, + 7. 3.1274, war Dominikaner und einer der einflussreichsten Philosophen und Theologen der Geschichte.)



*„Solidarität ist die bewusste Bereitschaft, durch Selbstbeschränkung die Freiheit aller zu mehren; sie kann nicht verordnet werden, wohl aber muss sie geweckt und motiviert werden.“*

Willy Brandt



*„Die Solidarität ist die erste Tatsache und geht aller sozialen Organisation voraus. Mit ihr muss man beginnen. Solidarität zuerst, dann Gleichheit oder Recht, was dasselbe ist, und schließlich Freiheit. Das ist die notwendige Reihenfolge dieser drei Ideen, in der die Revolution die soziale Wahrheit zur Darstellung bringt.“*

Léon Bourgeois, 1900. Er wurde 1895 erster linksliberaler Ministerpräsident Frankreichs.





## 4. Erzählcafé

### Ziele:

- » Impulse und Denkanstöße zu einem Teilaspekt der sozial-ökologischen Transformation bekommen
- » Austausch

**Alter:** 14+

**Gruppengröße:** 10–80

**Dauer:** 45–60 Minuten

**Ort:** drinnen

### Material:

Sessel,  
eventuell Mikrofone,  
Getränke

### Ablauf

Ein Erzählcafé bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Meinung von zwei bis drei Gästen zu einem gewählten Thema kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Im Gegensatz zu einer Podiumsdiskussion liegt dem Austausch jedoch nicht zwangsläufig ein Konflikt oder eine Kontroverse zugrunde und die Atmosphäre sollte sehr locker und informell sein. Im Vorfeld müssen also geeignete Gäste eingeladen werden sowie eine Person, die die Veranstaltung moderiert. Diese sollte sich bereits vorher Fragen an die Gäste überlegen und nach etwa der Hälfte der Zeit den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, selbst Fragen zu stellen.



# 5. Textarbeit

## Methode zur Vertiefung des Themas der Wanderung

### Ziele:

- » sich mit unterschiedlichen Beschreibungen und Meinungen zum Thema beschäftigen

**Alter:** 14+

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** 20–30 Minuten

**Ort:** Seminarraum oder draußen

### Ablauf

Entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden gilt es, im Vorfeld verschiedene Texte zum Thema der Wanderung (zum Beispiel Entwicklung und Entwicklungspolitik, Solidarität, Technologie und Beschleunigung, Arbeit...) zu recherchieren. Während der Wanderung bekommt jede Person einen Text ausgeteilt und hat circa 10 Minuten Zeit, ihn zu lesen.

Anschließend finden sich die Teilnehmenden paarweise zusammen und tauschen sich über die gelesenen Texte aus: Was ist die Aussage meines Textes, welche These wird vertreten? Stimme ich den Inhalten zu oder habe ich eine andere Meinung?

Ziel sollte es sein, dass die Teilnehmenden durch die Texte unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und ihre eigene Meinung äußern und begründen lernen.

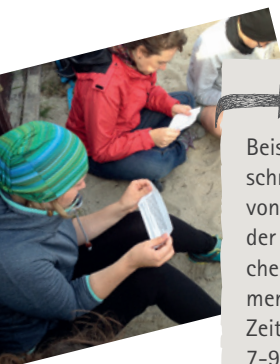
### Material:

*ausgedruckte Texte,  
Textausschnitte oder  
Zitate*



### Tipp

Beispiele für Texte zum Thema Entwicklung und Entwicklungspolitik sind Ausschnitte aus dem Buch „Fiesta – jenseits von Entwicklung, Hilfe und Politik“ von Gustavo Esteva (starker Kritiker des Entwicklungsbegriffes), die Definitionen der Begriffe „Entwicklungsland“ und „Entwicklungszusammenarbeit“ entsprechend des Online-Lexikons des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung sowie Passagen aus der Zeitschrift „Aus Politik und Zeitgeschichte – APUZ“ mit dem Titel „Entwicklungszusammenarbeit“ (APUZ 7-9/2015) der Bundeszentrale für politische Bildung.



## Variationsmöglichkeiten

**Kleingruppen:** Es können auch jeweils mehrere Texte zu einem Aspekt des Themas gewählt werden (bei Solidarität beispielweise Texte zu Solidarität unter Frauen, Solidarität in der Familie oder internationaler Solidarität). Während der Wanderung bekommt jede Person einen Text ausgeteilt und tut sich mit denjenigen zusammen, die einen Text zu demselben Aspekt erhalten haben. Nachdem jede\*r den eigenen Text gelesen hat, findet ein Austausch in den Kleingruppen statt: Was ist die Aussage meines Textes, welche These wird vertreten? Stimme ich den Inhalten zu oder habe ich eine andere Meinung?

**Textarbeit in Erfahrungsräumen:** Die Teilnehmenden bekommen Textauszüge verteilt. Hier eignen sich besonders philosophische Texte, die zum Nachdenken anregen sollen, oder auch Liedtexte und Zitate-Sammlungen. Anschließend wird den Teilnehmenden die Umgebung gezeigt, in der sie sich einen Platz zum Lesen aussuchen sollen. Die Umgebung sollte dabei im Zusammenhang mit

der Literatur stehen. Im Falle der Wanderung „Höher Schneller Weiter!“ bekamen die Teilnehmenden Auszüge aus dem Werk „Nicht-Orte“ von Marc Augé. In dem Buch geht es um die räumliche Gestaltung von Flughäfen, Bahnhöfen und Shopping Malls. Die Teilnehmenden sollten sich einen Platz beim Bahnhof Friedrichstraße in Berlin-Mitte suchen und die Texte lesen. Wie wirkt die Umgebung auf sie? Haben sie Verbindungen zwischen Text und Ort ziehen können? Anschließend ist bei dieser Methode eine ausführliche Auswertung empfohlen.

Wenn ihr euch beispielsweise mit dem Thema „Reisen“ beschäftigt: Sucht euch philosophische Textpassagen und lasst die Teilnehmenden im Bahnhof oder an Bushaltestellen lesen. Gestaltet ihr eine Wanderung zu nachhaltiger Landwirtschaft? Recherchiert Texte über Ernährung im 14. Jahrhundert und sucht beispielsweise ein Maisfeld, einen Supermarkt oder einen Bauernhof auf.



# 6. Brief „Entwicklungsland Deutschland“

Methode zum Thema globale Nachhaltigkeitsziele (SDGs)

## Ziele:

- » die globalen Nachhaltigkeitsziele kennenlernen und einen Bezug zum eigenen Land herstellen

**Alter:** 17+

**Gruppengröße:** 6–17

**Dauer:** 45 Minuten

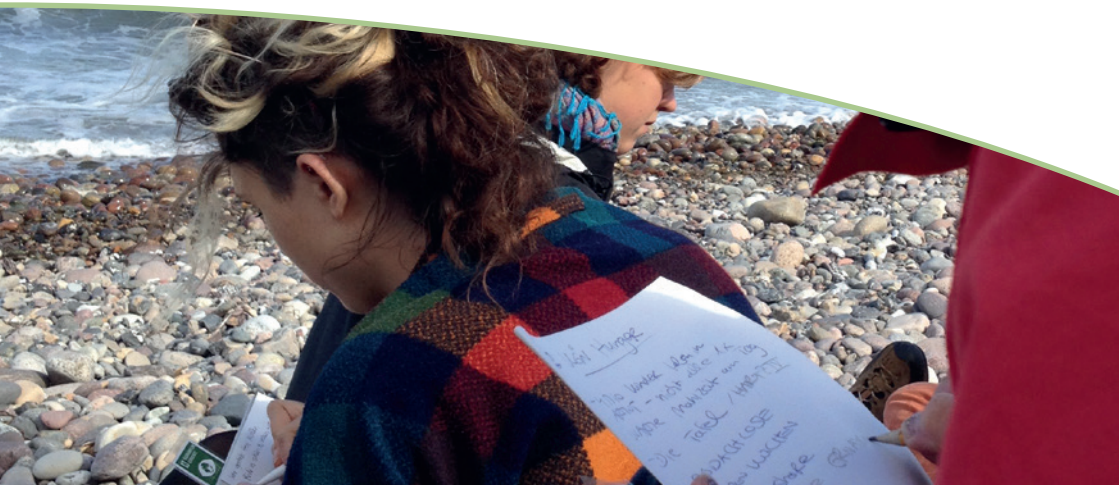
**Ort:** Seminarraum oder draußen

## Material:

die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele als einzelne laminierte Kärtchen,  
Papier, Stifte

## Ablauf

Die Aufgabe der Begleitperson ist es, zu Beginn kurz die Entstehung und Bedeutung der SDGs zu erklären. Je nach Gruppengröße wählen die Teilnehmenden anschließend je ein oder zwei Ziele aus und verfassen einen fiktiven Brief an die deutsche Bundesregierung. Der Brief soll aus Sicht der Teilnehmenden schildern, wie es in Deutschland um das jeweilige Ziel bestellt ist. Wie weit ist Deutschland beispielsweise von dem Ziel „Keine Armut“ oder „Hochwertige Bildung“ noch entfernt? Welche Schritte müssten unternommen werden, um dem Ziel näher zu kommen? Nachdem alle einen Brief verfasst haben, findet ein kurzer Austausch über die formulierten Ansichten statt.





## 7. Hike-Dating

### Ziele:

- » Diskussion, Austausch und Meinungsbildung

**Alter:** 14+

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** 20–30 Minuten

**Ort:** draußen, auf der Wanderstrecke

### Ablauf

Zu einem bestimmten Thema der Wanderung werden im Vorhinein verschiedene Diskussionsthesen gesammelt und auf kleinen Zetteln ausgedruckt. Während der Wanderung wird eine Pause gemacht und jeder Person eine andere Diskussionsthese ausgeteilt. Die Teilnehmenden machen sich still mit ihrer These vertraut und sammeln die eigenen Gedanken. Anschließend wandern sie zu zweit weiter, stellen sich gegenseitig ihre Thesen und Gedanken dazu vor und diskutieren darüber. Die Seminarleitung gibt wandernd alle 5 bis 10 Minuten ein Signal: Die Teilnehmenden wechseln dann den\*die Partner\*in. Diese Wechsel finden so lange statt, bis alle miteinander diskutieren konnten. Bei großen Gruppen können manche Zitate auch doppelt vergeben werden. Eine Auswertung des Hike-Datings ist nicht zwingend erforderlich. Wichtig: Außer zu Beginn beim Austeilen der Zettel wird immer gewandert.

### Material:

*Diskussionsthesen oder Zitate auf kleinen Zetteln*

**Beispiel:** Diese Diskussionsthesen zu Technologie und Beschleunigung wurden auf der beweg!gründe-Wanderung „Höher Schneller Weiter!?“ verwendet.

„Die modernen Technologien – Internet, Smartphones, Social Media – sind der Grund für die Beschleunigung der modernen westlichen Gesellschaft.“

„Ohne die ganzen modernen Technologien – Internet, Smartphones, Social Media – gäbe es das Problem der Beschleunigung überhaupt nicht.“

„Die modernen Technologien – Internet, Smartphones, Social Media – verselbständigen sich inzwischen und machen die Welt schneller, ohne dass wir sie kontrollieren können.“



## 8. Zitate-Museum

### Ziele:

- » Anregungen und Inspirationen für ein Thema bekommen, auch geeignet: verschiedene Definitionen gegenüberstellen

**Alter:** 10+ (je nach Thema)

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** 20–30 Minuten

**Ort:** draußen oder drinnen

### Ablauf

Auf je einer DIN A4-Seite werden Zitate zu einem bestimmten Thema gesammelt und ausgedruckt. Die Zitate werden wie in einer Ausstellung arrangiert. Danach haben die Teilnehmenden 10 bis 20 Minuten Zeit, sich in der Ausstellung zu bewegen und sich über die Zitate auszutauschen. Wenn gewünscht, kann im Hintergrund ruhige Musik laufen oder es können auch Getränke und Snacks gereicht werden, um den Galerie- und Ausstellungscharakter hervorzuheben. Zum Abschluss der Ausstellung stellt sich jede\*r Teilnehmer\*in zu dem Zitat, das ihm\*ihr am besten gefallen hat. Die favorisierten Zitate werden vorgetragen, und es wird kurz begründet, was an ihnen gefällt.

### Material:

*Zitate in großem Ausdruck – ein Zitat pro Seite.*



### Tipp

Die Methode eignet sich sehr gut, um auf eine weiterführende kreative Methode hinzuwirken oder eine Diskussion anzustoßen. Für das Thema Utopie verwendeten wir unter anderem folgende Zitate:

*„Am Anfang des Veränderungsprozesses muss sich eine mitreißende Veränderungsidee mit ersten Vorschlägen für Lösungen verbinden, die eine Vorstellung geben, wie die konkrete Umsetzung aussehen könnte.“* Kora Kristof

*„Der Gedanke geht der Tat voraus, wie der Blitz dem Donner.“* Heinrich Heine

*„Alle großen Emanzipationsbewegungen der Menschheit zehren vom Widerstandsgeist der Utopien.“* Oskar Negt

# 9. Das angeleitete Gespräch

## Ziele:

- » sich kennenlernen, dem Thema eine individuelle, biographische Perspektive hinzufügen

**Alter:** 16+

**Gruppengröße:** 8–20

**Dauer:** beliebig

**Ort:** draußen

## Ablauf

Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, sich zu zweit oder zu dritt zusammenzufinden. Nach Möglichkeit sollen Menschen zusammenkommen, die sich noch nicht (so gut) kennen.

Den Teilnehmer\*innen wird nun pro Gruppe oder Paar ein Zettel gegeben, auf dem eine oder mehrere Fragen verschriftlicht sind. Der Fokus der Fragen liegt auf der Schnittstelle der persönlichen Lebensrealität der Teilnehmer\*innen und dem Thema der Wanderung. Die Teilnehmer\*innen werden nun gebeten, sich während des Wanderns über diese Fragen auszutauschen.

Mögliche Fragestellungen zu den oben dargestellten Wanderungen sind zum Beispiel:

- 1. Entwicklung:** Wie bist du aufgewachsen? Welche Menschen haben eine wichtige Rolle in deiner Entwicklung gespielt? Was war förderlich für deine Entwicklung? Was hat deine Entwicklung eher behindert?
- 2. Solidarität:** Welche Rolle spielt Vertrauen in deinem Leben? Wem vertraust du? Und warum? Wurde dein Vertrauen schon einmal missbraucht?
- 3. Entschleunigung:** Wieviel freie Zeit hast du in deinem Leben? Was fängst du mit deiner freien Zeit an? Hast du genug freie Zeit? Wenn nicht, was hindert dich daran, das zu ändern?
- 4. Arbeit:** Was wolltest du als Kind (beruflich) werden? Wie weit bist du heute davon entfernt? Was bist du tatsächlich geworden? Kannst du von deiner Arbeit leben? Macht sie dich glücklich?

## Material:

Zettel mit  
Fragestellungen



# 10. Stilles Wandern

## Ziele:

- » persönliche Reflektion und Rückbesinnung

**Alter:** 14+

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** 10–30 Minuten

**Ort:** draußen, auf der Wanderstrecke

## Ablauf

Nach einer Textarbeit, Diskussionsrunde oder einem Input werden die Teilnehmenden zum Stillen Wandern eingeladen. Beim Stillen Wandern wird für einen zeitlich festgelegten Abschnitt der Wanderung gewandert, ohne zu sprechen. Wichtig: Vor dem Stillen Wandern sollte es möglichst eine Methode geben, welche die Teilnehmenden mit Impulsen zum Nachdenken für das Stille Wandern anregt. Ebenfalls sollten sie eine Reihe von Fragen zu den erfahrenen Impulsen mit an die Hand bekommen. Für viele Menschen ist das Schweigen in einer Gruppe eine neue und intensive Erfahrung. Dementsprechend sollte es anschließend genügend Zeit geben, um das Stille Wandern sowohl inhaltlich als auch emotional auszuwerten.

### Material:

*keins*



# 11. In den Wald hinein

## Ziele:

- » kreativer Austausch, Sinne anregen, aufeinander achten, einen gemeinsamen Rhythmus finden

**Alter:** 16+

**Gruppengröße:** 8–15

**Dauer:** maximal 20 Minuten

**Ort:** draußen, in einem Wald

## Ablauf

Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, sich einen Platz im Wald zu suchen, von dem aus sie keine andere Person sehen können. Sie erhalten dafür einige Minuten Zeit. Ein akustisches Signal (Trommel/Klangschale) markiert anschließend den Beginn der Übung. Die Teilnehmer\*innen dürfen nun eine Emotion, einen Gedanken, etwas Erlebtes, das ihnen während des vorangegangenen Wanderabschnittes begegnet ist „in den Wald hinein rufen“. Die Aufgabe ist, sich so knapp wie möglich zu halten. Einzelne Worte sind ganzen Sätzen vorzuziehen. Die anderen hören das Wort und dürfen darauf antworten. Die Antwort darf assoziativ, aber auch konkret sein. Nach etwa fünf Minuten (je nach Teilnehmende\*innenzahl) beendet ein akustisches Signal die erste Runde. Nun darf eine weitere Person ihr erstes Wort rufen.

Nach insgesamt circa 20 Minuten beendet die Seminarleitung die Übung per akustischem Signal oder Zuruf. Alle kommen zusammen und dürfen im großen Plenum ihre Eindrücke zur Übung schildern.

## Material:

*kleine Trommel,  
Klangschale oder  
ähnliches*



## Tipp

Die Übung eignet sich gut, um sie an das „Stille Wandern“ anzuschließen.

# 12. Geräusche-Landkarte

Erlebnispädagogische Methode zur Sinneswahrnehmung

## Ziele:

- » Wahrnehmung der eigenen akustischen Umgebung
- » Sinne schärfen

**Alter:** 10+

**Gruppengröße:** 2–15

**Dauer:** 30–40 Minuten

**Ort:** draußen (urbane oder natürliche Landschaft)

## Ablauf

Die Teilnehmenden bekommen jeweils ein Blatt Papier und Stifte verschiedener Farben. Dann sollen sie sich in der näheren Umgebung in ein gemütliches Plätzchen suchen.

Die Aufgabe besteht darin, die Geräusche in ihrer Umgebung wahrzunehmen, so detailliert es ihnen möglich ist. Anschließend können sie die Geräusche einer Landkarte gleich auf ihr Papier aufzeichnen und -malen. Zum Abschluss stellen sie sich ihre Landkarten vor.

Zu Beginn können auch feste Symbole für bestimmte Geräusche mit den Teilnehmenden ausgemacht werden. Die Methode ist also in ihrer Kreativität variabel. Der Fokus kann entweder auf die Protokollierung oder die künstlerische Umsetzung gelegt werden.

## Material:

Papier und Stifte



# 13. Tragende Hände

Erlebnispädagogische Methode zur Gruppenstärkung

## Ziele:

- » Vertrauen aufbauen

**Alter:** 10+

**Gruppengröße:** 11–21

**Dauer:** 10 Minuten

**Ort:** Seminarraum oder draußen

## Ablauf

Die Gruppe bildet ein Spalier und jede\*r hält sich jeweils mit den Händen am gegenüberstehenden Gruppenmitglied fest. Eine freiwillige Person legt sich nun auf diese haltenden Hände. Die Gruppe versucht, die Person hochzuheben, abzusenken, zu wiegen, hin und her zu rollen oder sie, ähnlich einem Förderband, auch mal vorwärts, mal rückwärts wandern zu lassen. Sobald die getragene Person ein Stoppsignal gibt, ist die nächste Person, die möchte, an der Reihe.

## Material:

keins



## Tipp

Es gibt viele Sammlungen von erlebnispädagogischen Spielen und Teamübungen. Vielleicht findet ihr ja eine Übung, die symbolisch oder metaphorisch am besten zu eurem Thema passt?

# 14. Landart

Kreative Methode zur Bearbeitung eines Themas

## Ziele:

- » kreative Auseinandersetzung mit einem Thema im Austausch mit der Natur

**Alter:** 10+

**Gruppengröße:** 6–20

**Dauer:** 30–40 Minuten

**Ort:** draußen, sehr geeignet sind Wälder

## Ablauf

Die Teilnehmenden bekommen eine Aufgabenstellung oder ein Thema genannt. Anschließend haben sie 20 bis 30 Minuten Zeit, dieses Thema in einem Kunstwerk umzusetzen. Dafür sollen sie lediglich Gegenstände und Materialien verwenden, die sie in der natürlichen Umgebung finden, wie etwa Äste, Blätter, Steine und Ähnliches. Zum Abschluss stellen sich die Teilnehmenden ihre Ergebnisse vor und erläutern ihre Kunstwerke.

## Material:

Keins



# 15. Schätze sammeln

Kreative Methode zur Bearbeitung eines Themas

## Ziele:

- » die Sinne anregen
- » sich einem Thema von einer anderen Seite nähern, neue Perspektiven eröffnen

**Alter:** 14+

**Gruppengröße:** 4–15

**Dauer:** beliebig

**Ort:** draußen in der Natur

## Ablauf

Die Teilnehmer\*innen bekommen die Aufgabe, auf dem folgenden Wanderabschnitt Materialien/Gegenstände zu sammeln und sie anschließend der Gruppe vorzustellen. Bei der Vorstellung sollen die Materialien/Gegenstände zunächst benannt und beschrieben werden. Anschließend dürfen Gedanken und Assoziationen hinzugefügt werden, die eine Verknüpfung zwischen dem Gesammelten und dem Thema der Wanderung darstellen. Die Aufgabe orientiert sich an dem Thema der Wanderung.

Für die oben dargestellten Wanderungen könnten die Aufgaben wie folgt lauten:

1. **Entwicklung:** sammle etwas Unfertiges, etwas Fertiges, etwas Unbekanntes, etwas Bekanntes
2. **Solidarität:** sammle etwas Zerbrochenes/Kaputtes, etwas, das aus vielen Einzelteilen besteht, zwei Dinge, die zusammengehören
3. **Entschleunigung:** sammle etwas Langsames, etwas Schnelles, etwas, das dich beruhigt, etwas Magisches
4. **Arbeit:** sammle etwas vollkommen Nutzloses, etwas absolut Nützliches

## Material:

*eventuell kleine  
Beutel zum Sammeln  
von Gegenständen*



# 16. Transformationstagebuch

Methode zum Dokumentieren und Reflektieren

## Ziele:

- » Dokumentation und Reflexion von Erfahrungen während der Wanderung sowie der eigenen Motivation und Meinung zu Aspekten der Transformation

**Alter:** 14+

**Gruppengröße:** beliebig

**Dauer:** sehr flexibel einsetzbar

**Ort:** Seminarraum oder draußen

## Material:

Tagebuch und Stift

## Ablauf



Das Transformationstagebuch lädt dazu ein, sich mit Fragen der sozial-ökologischen Transformation auseinander zu setzen. Die Tagebücher können zu Beginn jeder Wanderung verteilt und erklärt werden. Die Teilnehmenden können sich selbständig mit dem Büchlein beschäftigen. Es können aber auch feste, gemeinsame Zeiten dafür eingeplant werden. Das Transformationstagebuch ist ein Lerntagebuch und dient dazu, gesellschaftliche Transformationsprozesse beim Sozialen Wandern erfahrbar zu machen. Die Teilnehmenden können es nutzen, um ihre Erlebnisse und Erfahrung festzuhalten und zu reflektieren.

Das Tagebuch ist entsprechend des Exkursionsverlaufs in die drei Abschnitte „Aufbruch“ (vor der Abreise), „Reise“ (unterwegs) und „Utopia“ (nach der Reise) untergliedert.

Der Abschnitt „Aufbruch“ befasst sich unter der Überschrift „Was bringe ich mit“ mit Fragen, Erwartungen und Ideen. Er kann zum Beispiel nach einer ersten Kennenlern-Runde ausgefüllt werden. Es gibt Platz, um die eigene Motivation für die Teilnahme zu reflektieren.

### Einführung

» dieses Buch findet ihr Platz, um eure eigenen Ideen und Gedanken aufzuschreiben, zu reflektieren, zu kritisieren oder Dinge festzuhalten, denen wir uns aufgeschlossen gegenüberstellen können. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest.

### Was ist dieses Buch auf? (auf?)

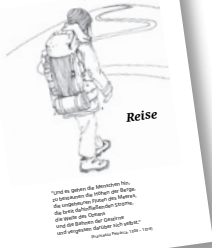
Dieses Buch ist ein Exkursionsstagebuch. In dem Abschnitt „Aufbruch“ (vor der Abreise) können wir unsere eigenen Ideen und Gedanken aufzuschreiben, zu reflektieren, zu kritisieren oder Dinge festzuhalten, denen wir uns aufgeschlossen gegenüberstellen können. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest.

» dieses Buch findet ihr Platz, um eure eigenen Ideen und Gedanken aufzuschreiben, zu reflektieren, zu kritisieren oder Dinge festzuhalten, denen wir uns aufgeschlossen gegenüberstellen können. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest. Du entscheidest, was du in das Buch eintragen möchtest und was nicht eintragen möchtest.

Viel Spaß!

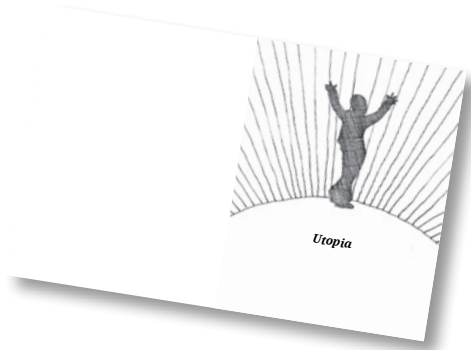


Aufbruch



Der mittlere Abschnitt dient dazu, sich Gedanken über Dinge entlang des Wanderweges zu machen und Gedanken zu den Inputs und diskutierten Texten festzuhalten. Weiterhin gibt es Raum, um über das eigene Verhältnis zu den Entwicklungen in der Welt nachzudenken.

Der letzte Abschnitt „Utopia“ dient dazu, abschließend den Exkursionsverlauf zu reflektieren und zu überlegen, wie sich das Gelernte ins eigene Leben integrieren lässt.



Der „Brief an sich selbst“ stellt eine persönliche Abschluss-Reflektion dar und kann beispielsweise am Ende der Exkursion geschrieben werden, um die Teilnehmenden gedanklich auf die Abschlussbesprechung vorzubereiten.

