

WALDLÄUFERBÄNDE



HERZRUTINEN FÜR TIEFE NATURVERBINDUNG

In all unseren Programmen schauen wir darauf dass unsere Herzroutinen ihren Platz finden. Die Herzroutinen haben ihre Wurzeln im Art of Mentoring - dem Coyote's *Guide to Connecting to Nature*, dessen Ursprung wiederum in den Lerntechniken nativer Völker zu finden ist. Diese Lerntechniken wurden u.a. von Jon Young zusammengetragen und im oben genannten Buch veröffentlicht.

* **Natur-Museum und Bibliothek**

Das Natur-Museum ist ein besonderer Platz/ Aufbewahrungsort an dem wir Fundstücke aus der Natur sammeln und allen zugänglich machen. Findet ein Kind z.B. eine Feder, einen Knochen oder etwas Rätselhaftes, stellt es das in unserem Museum aus. Hier kann sich das jeder anschauen und mithilfe unserer Bibliothek auch bestimmen.

Unsere Bibliothek besteht aus zahlreichen Bestimmungsbüchern für Pflanzen, Tiere, Insekten, Tierspuren, uvm. Es finden sich aber auch Fach-, Geschichten- und Praxisbücher darunter, die von den Kindern genutzt und hin und wieder auch ausgeliehen werden. Unsere Bücher sind unsere Elders, die Träger des Wissens. Sie inspirieren uns, motivieren uns hinaus zu gehen und helfen uns dabei Fragen zu beantworten, aber auch neue zu finden!

* **Beobachtung & Fragen**

Durch Beobachten und Fragenstellen ermutigen wir die Kinder ihrer Neugier nachzugehen. Wir geben den Kindern die Zeit die sie brauchen um Geheimnisse der Natur intensiv zu betrachten. Durch gemeinsames Beobachten und das Stellen von Fragen, lassen wir weitere Fragen im Kind entstehen. Wir füttern das Feuer ihrer Leidenschaft zum Lernen und ihre Fähigkeit selber Antworten zu finden. Anstatt mit fertigen Antworten und „Namen“ die geweckte Flamme zu ersticken, helfen wir den Kindern durch unser authentisches Interesse und weiteres Fragenstellen die Welt in ihren feinen Details wahrzunehmen und fördern gleichzeitig die Entwicklung ihrer eigenen Quelle der unersättlichen Neugier und Freude am Forschen.

* **Aktivierung der 5 Sinne**

Als Begleiter der Kinder ermutigen wir diese alles und an allem zu hören, schauen, fühlen, schmecken und zu riechen (so lange es sicher ist!). Das hilft den Kindern dabei aus dem Tunnel-Blick auszubrechen, der durch unsere Lebensart und moderne Technologie so sehr verstärkt wird, und unterstützt sie dabei sich als Teil der Natur zu erleben. Als Naturalist/ Naturforscher sind unsere Sinne die Werkzeuge mit denen wir die Natur wahrnehmen. In unseren Aktivitäten lernen die Kinder immer mit allen Sinnen ganz da zu sein. So erweitern wir ihr Bewusstsein und geben ihnen die Möglichkeit die Dinge um sie herum zu *erfahren*, zu *verstehen*, sich mit ihnen zu verbinden und sich wirklich wach und lebendig zu fühlen.

* **Fuchsgang & Eulenaugen**

Im Fuchsgang zu gehen bedeutet langsam & sanft zu gehen (wie ein Fuchs) mit achtsamen und leisen Schritten, als wenn die Sohlen unserer Füße Augen hätten. Wenn wir unseren Blick um das periphere Sehen erweitern, Aufmerksam sind für all die Dinge die unser Auge wahrnehmen kann, dann sind wir mit Eulenaugen unterwegs. Beide zusammen sind eine kraftvolle Kombination sich durch die Welt mit verstärkter sensorischer Wahrnehmung zu bewegen. Fuchsgang und Eulenaugen unterstützen uns auch in unseren anderen Sinnen und gibt uns die Möglichkeit langsam und still (Quit Mind) zu werden. Wenn wir unsere Aktivitäten und Exkursionen mit diesen beiden Techniken beginnen, hebt das die Stimmung der Gruppe und bringt den Fokus und die Bedeutung auf unsere gemeinsame Zeit in der Natur.

* **Danksagung**

Mindestens einmal pro Tag kommen wir im Danksagungskreis zusammen und teilen miteinander wofür wir Dankbar sind. Dieses einfache Ritual hat tiefgreifende Auswirkungen. Beim Anerkennen des Wassers, des Feuers, der Vögel, der Pflanzen, uvm., bringt uns die Danksagung die Aufmerksamkeit zu den vielen Aspekten/ Geschenken der Natur, die um uns herum sind und die uns ständig unterstützen. Das Danke sagen erinnert uns daran dass alles miteinander verbunden ist!

Es bietet den Kinder die Möglichkeit zu reflektieren und ihre individuelle Stimme zu teilen. Die Danksagung hilft uns dabei das Zusammengehörigkeitsgefühl aufleben zu lassen, die Einheit wieder herzustellen, und sie erinnert uns an all die wunderschönen und guten Dinge die täglich auf Mutter Erde geschehen!

* **Liedersingen**

Lieder unterstützen die Naturverbindung in vielerlei Hinsicht. Wir verwenden Lieder um unsere Dankbarkeit für die einzelnen Elemente der Natur auszudrücken, um die Gemeinschaft zusammenzurufen, um den Willen des Einzelnen oder der Gruppe zu stärken, um Übergänge zu unterstützen, um die Stimmung zu beleben oder zu beruhigen und um die Aufmerksamkeit zu wecken. Das Gefühl das in einem jungen Geist bei einem einprägsamen Lied und einem antreibenden Rhythmus entsteht verstärkt das abspeichern neuer Ideen & Anregungen enorm!

Lieder bringen Menschen zusammen und ermöglichen es dem Einzelnen Teil einer Gemeinschaft zu werden.

* **Spiele**

Wir nutzen Spiele um andere Herzroutinen zu stärken ohne dass das Kind dies bemerkt. Jedes unserer Spiele fördert das Kind in seiner Entwicklung und vermittelt Wissen. Und auch hier ohne dass das Kind davon etwas mitbekommt. Jedes Spiel beinhaltet die Leidenschaft der Kinder sich zu verstecken, schleichen, rennen, erforschen, verantwortungsvolles zu übernehmen und auch inne zu halten und zu beobachten, ganz aufmerksam zu sein, bis ins kleinste Detail, ihre Merkfähigkeit und ihre Vorstellungskraft zu erweitern, sich lautlos fortzubewegen, ihr sensorisches Bewusstsein zu erweitern oder einfach nur „volle Pulle Gas zu geben“ weil es einfach Spaß macht! So wie das Potential eines jeden Kindes, so sind es auch unzählige Möglichkeiten die verschiedenen Leidenschaften der Kinder zu erkennen, daraus ein Spiel zu machen und mit dieser Leidenschaft die Naturverbindung des Kindes zu stärken.

Ach und ... Spiele sind nicht nur für Kinder, sondern für Menschen allen Alters! Und sie sollen Spaß machen!

* **Überlebenstechniken (Outdoor Survival Skills)**

Das praktizieren und üben von Überlebenstechniken bringt uns in einen tiefen und ursprünglichen Kontakt mit der Natur. Shelter bauen, Feuermachen, Wildpflanzen sammeln zum Essen oder um deren Heilwirkung zu nutzen, sind elementare Tätigkeiten um in Verbindung mit der Natur zu kommen.

Im *Coyote's Guide* heißt es dass Überlebenssituationen (Survival) „eine authentische Notwendigkeit zum lernen“ erweckt (S. 67). Obwohl wir normalerweise nicht in echten Überlebenssituationen sind, so kann doch durch den Enthusiasmus & die Hingabe der Kinder ein verstärkter Sinn für Dringlichkeit und Notwendigkeit entstehen.

Gemeinschaft bilden, Teamwork, Aufgaben & Verantwortungen übernehmen gehen Hand in Hand beim Entwickeln von Überlebensfertigkeiten wenn die Kinder zusammenarbeiten um z.B. ein Feuer zu entzünden oder ein Shelter zu bauen.

* **(Kindliche) Begeisterung & Leidenschaft**

Wenn Mentoren die Begeisterung & Leidenschaft der Kinder wahrnehmen, können sie aufbauend auf diesen inspirierende und aufregende Lernerfahrungen erschaffen. Wird der angeborenen Wunsch nach spielen, musizieren, Fragenstellen und Geschichten hören angesprochen, können wir die Kindern beim lernen über die Natur unterstützen, ohne das es sich „anstrengend“ anfühlt. Spaß soll es machen! Um neue Herzroutinen zu etablieren oder um bekannte bei den Kindern zu stärken, nutzen wir die kindliche Begeisterung und etablieren so eine unsichtbare Schule für Naturverbindung; eine Lernumgebung in der die Kinder nicht unmittelbar realisieren das ihnen das gesungene Lied etwas über den Wasserkreislauf vermittelt, eine Schnitzeljagd ihnen hilft Baumarten zu identifizieren, ein Spiel etwas über die verschiedenen Brandarten verdeutlicht oder eine Geschichte Hinweise über die Lebensart von einzelnen Tieren enthält.

* **Sitzplatz / Geheimer Platz**

Der Sitzplatz ist der größte Lehrer für jeden Naturforscher bzw. für jene die echte Einheimische werden wollen; er ist das Herz von Natur-Bewusstsein und -Verbindung.

Der Sitzplatz ermöglicht es den Lernenden allein in der Natur zu sein. Jeder hat seinen eigenen stillen Platz an dem in die Sinne eingetaucht, Geheimnisse erforscht und Veränderungen in Wetter, Jahreszeit und Wildleben beobachtet werden können. Der Sitzplatz ermöglicht es ein überschaubares Gebiet „wirklich“ gut zu kennen, zu jeder Jahreszeit. Hier können Fragen gestellt, ein tiefes & intimes Gefühl für einen Platz und die (notwendige) Stille (Quit Mind) entwickelt werden.

Die Zeit am Sitzplatz schafft grundlegendes Verständnis für lokale/ regionale Pflanzengemeinschaften, Wettersysteme, Bewegungsmuster von Tieren, Böden sowie Vögelpopulationen.

Vor allem aber hilft der Sitzplatz den Lernenden dabei sich wohl, sicher und zu Hause zu fühlen.

* **Geschichte des Tages / Redekreis**

Nach der Zeit am Sitzplatz oder nach einem Tag in der Natur kommen wir zusammen und teilen Geschichten über Beobachtungen und Erlebnisse. Das teilen von Geschichten unterstützt das reflektieren der eigenen Erfahrungen, sie inspirieren und lassen uns voneinander lernen und eröffnen neue Geheimnisse. In einem Redekreis haben wir die Möglichkeit weitere Fragen zu stellen die dem Kind dabei helfen Entdeckungen verständlich zu machen, eigenes Verständnis zu vertiefen und um neue Neugierde und Wissbegierde für weitere Unternehmungen und Forschungen zu kreieren.

Der Redekreis geht Hand in Hand mit der Zeit am Sitzplatz um auf diese Weise das Lernen zu verstärken und weiter zu entwickeln.

Durch das Zusammenkommen um das Erlebte zu teilen, können achtsame & respektvolle Redekreise entstehen und die Lernenden Vertrauen (confidence) im verbalen Ausdruck entwickeln.

Ein Redekreis kann auch Witz & Lachen, Lieder oder Bewegung enthalten.

* **Aufzeichnungen / Journaling**

Das führen eines persönlichen Buches ist intensives Lernen des Naturalisten und folgt oftmals nach der Geschichte des Tages. Es unterstützt die künstlerischen, literarische und wissenschaftlichen Fähigkeiten. Regelmäßiges führen eines Journals, in dem die Lernenden Beobachtungen und Erfahrungen aus der Natur festhalten, gibt ihnen die Möglichkeit die Details genauer zu Betrachten, die sie in der Natur vorfinden. Dinge an die sie sich lebhaft erinnern werden so sichtbar gemacht und ebenso fehlende Details („Wie schaut der Schwanz eines Rotkehlchens aus?“). Durch Zeichnen, Schreiben und Kartographie werden Journals zu einzigartigen lebendigen Dokumentationen über dass was die Aufmerksamkeit des Einzelnen in der Natur weckt und was dessen Leidenschaften sind. In Journals ist auch Platz für bewegende (emotionale) Erlebnisse am Sitzplatz und ebenso ist es der „Ort“ an dem Essenzen aus Informationen von Nachschlagewerken ihren Platz finden.

* **Geschichten erzählen (Storytelling)**

Jeder liebt Geschichten! Die Menschen lernen seit tausenden von Jahren durch Geschichten und es scheint so dass wir dafür gemacht sind sie zu hören und uns an sie zu erinnern. Zusammen mit der Geschichte des Tages, wo die Lernenden ihre eigenen Geschichten teilen, ist die Zeit des Storytellings die Zeit für die Lernenden sich zu setzen und eine besondere Geschichte von einem erwachsenen (oder erfahrenen Kind/Jugendlichen!) Geschichtenerzähler zu hören. Für uns Erwachsene/ Mentoren ist es besonders wichtig die Kunst des Geschichtenerzählens zu praktizieren und sie damit am Leben zu erhalten. Durch diese ursprüngliche Kunst können wir eine Menge tun um Naturverbindungen zu erweitern; über Details von Naturgeschichten eines regionalen Säugetiers, bis hin um Lernende zu inspirieren an der herausfordernden Kunst des Feuermachens dranzubleiben. Geschichten vermitteln dem Lernenden auch historisches Wissen z.B. über die Ursprünge unseres und vieler anderer Völker und wie wir früher (Naturverbindung) gelebt haben. Und Kinder lieben nicht nur Geschichten, sondern Geschichte! Sie wollen wissen woher wir kommen und welche Wege wir gegangen sind. Vom ersten unserer Schritte bis zu der modernen Zeit, in der wir jetzt sind. Das miterleben des Storytellings stärkt die Fantasie & Vorstellungskraft jedes Einzelnen und hilft dem Lernenden zudem die eigenen erzählerischen Fähigkeiten zu erweitern.

* Umherstreifen (Wandering)

Das Umherstreifen in der Natur oder im Wald ohne Zeit, Ziel, Plan oder für einen bestimmten Zweck, nur der Neugier folgend, nutzen wir um ganz im Moment/ im Jetzt zu sein und um das frei sein von Erwartungen und festgefahrenen Vorstellungen zu üben. Oft kommt es dabei zu besondern und unerwarteten Erlebnissen und Entdeckungen. Und auch wenn nicht, so kehrt man dennoch oft „beschenkt“ zurück.

Diese Übung findet sich in allen unseren Programmen wieder und nennt sich das „50-50 Prinzip“, d.h. wir „planen“ nur die Hälfte der Zeit mit Programmpunkten. Die andere Hälfte ist den Wundern, Aufregungen und Entdeckungen gewidmet die garantiert - in welcher Form auch immer - in Erscheinung treten.

Auf diese Weise erleben die Lernenden die Geschenke des Momentes zu entdecken, an denen wir zu oft vorbei gehen weil wir zu „schnell“ und „zugeplant“ durch die Welt gehen.

* Den Vögeln zuhören/ Vogelsprache

Vogelsprache ist ein Zugang zu einer Multispezies-Kommunikation und eröffnet zahlreiche Informationen über das Leben in einer Landschaft. Indem wir Still (Quit Mind) werden, den Stimmen zuhören und die Körpersprache lesen die uns die Vögel, andere Tiere und auch anderen Menschen signalisieren, können wir vieles erfahren.

Darüber hinaus bleibt selten ein Signal, sei es eine Bewegung oder ein Laut ohne Wirkung da die Umgebung darauf reagiert (Konzentrische Kreise). Diese Kreise, Störungen - die Stimmen der Natur - kann man lesen lernen. Die Vogelsprache ist dazu ein gutes Übungsfeld. Wenn wir draußen unterwegs sind achten wir auf diese Signale und können so Rückschlüsse ziehen was in unserer Umgebung und darüber hinaus geschieht, so z.B. ob es allen Lebewesen gut geht oder ob Gefahr droht.

* Intuition & die Sprache des Herzens

Immer wieder geben wir den Kindern die Gelegenheit die Sprache des Herzens zu vernehmen, sie zu verstehen und ihr zu vertrauen. Unter der „Sprache des Herzens“ fassen wir zusammen was unter den Begriffen wie Intuition, Bauchgefühl und unbewusstes Wissen Verwendung findet.

Die Sprache des Herzens ermöglicht es Situationen und „Überlegungen“ aus einer anderen Perspektive zu betrachten und ggf. zu bewerten und alternative Entscheidungen zu treffen.

Durch einen ruhigen Geist und einem offenen Herzen können wir die natürliche Welt um uns herum deutlicher spüren und wahrnehmen was uns mitgeteilt wird, seien es Einladungen oder Warnungen.

Das trainieren der Sprache des Herzens stärkt das Vertrauen in eine gute und positiv ausgerichtete Welt und in sich selbst.

* Das innere Auge (Vorstellungskraft)

Das innere Auge ist unsere Fähigkeit Erfahrungen und Wissen wieder her zu holen. Diese Fähigkeit ist bedeutsam in der Hinsicht, tatsächlich etwas zu erfahren und zu Wissen werden zu lassen. Und es geht hierbei nicht nur um das visuelle Vorstellen sondern auch um das wieder her holen von haptischen, auditiven, olfaktorischen sowie gustatorischen Erfahrungen. Je mehr Sinne wir bei einer Entdeckung einsetzen (solange es ungefährlich ist), desto stärker fördert dies unser inneres Auge. Wir speichern eine Erfahrung tief ab und können sie zu jederzeit wieder auspacken um sie mit einer anderen Erfahrung zu vergleichen – so entsteht echtes Wissen.

WALDLÄUFERBANDE

Arne Winter

Sozialpädagoge & Natur- und Wildnistrainer

Tel: 0699 / 109 110 11

Email: basislager@waldlaeufersbande.at

Web: www.waldlaeufersbande.at

Raglitzer Straße 122, 2620 Raglitz