


<h1>Pfad des Vertrauens oder Der Abenteuer-Pfad</h1> <p>gemeinsam in der Gruppe allein</p>	
Fächer	Biologie/Naturwissenschaften, Sachunterricht, GW, Ethik
Kurzbeschreibung	<p>Auf dem Pfad des Vertrauens bewegen sich die Schüler*innen in einem gewissen Abstand zueinander vorwärts und verständigen sich nonverbal über ihren Weg.</p> <p>Dabei erfahren sie sich als Teil der Gruppe und sind aufeinander angewiesen, um sich in der Umgebung orientieren zu können.</p> <p>Gleichzeitig können die Schüler*innen die Natur intensiv alleine erleben und in Stille genießen.</p> <p>Durch die Aktivität steigt die Achtsamkeit füreinander und für die Mitwelt.</p>
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Natur / Umgebung intensiv erleben • Stille genießen lernen • Sensibilisierung für ein rücksichtsvolles und verantwortliches Miteinander • Sensibilisierung für Eigenverantwortung • ruhige und entspannte Bewegung an der frischen Luft
Materialien	kein Materialeinsatz nötig
Zeitlicher Umfang	Vorbereitung: Erklärung / „kleine Proberunde“ ca. 15 Minuten Eigentliche Aktivität: ca. 20 bis 60 Minuten, je nach Gegebenheiten und Alter der Schüler*innen variabel
Ideale Jahreszeit?	Die Aktivität eignet sich in jeder Jahreszeit. Bei herausforderndem Wetter, wie z. B. großer Kälte oder Hitze, ist verstärkt darauf zu achten, dass es den Schüler*innen gut geht, sowohl körperlich als auch psychisch.
Geeignete Lernorte	Ortswahl relativ flexibel, z. B. Schulhof (zum Einüben), Park, Feldflur, Wald. <ul style="list-style-type: none"> • Wahl einer möglichst interessanten und abwechslungsreichen Umgebung, in der es viel zu entdecken gibt • möglichst wenig Umgebungslärm, damit die Zeichen gut wahrnehmbar sind • besondere Eignung von Pfaden statt breiter Wege oder Straßen • Intensivierung durch das Gehen querwald- oder querfeldein, sofern machbar; dabei Beachtung möglicher Trittschäden • Erkundung eines Dorfes oder einer Stadt denkbar, wenn es dort nicht zu voll und laut ist
Praktische Hinweise	Nicht das bedingungslose Einhalten der Regeln steht über allem, sondern das gute gemeinsame Unterwegssein als Voraussetzung für Wohlbefinden, Naturgenuss und Freude.

	<p>Tipp: Es empfiehlt sich unterwegs nach einiger Zeit im Gelände eine Schleife zu laufen (Serpentine), so dass die Gruppe bis zum hintersten Glied übersehen werden kann und einen Überblick über die Gesamtsituation entsteht. Gegebenenfalls kann dann korrigierend eingegriffen werden, was Sicherheit für alle Beteiligten gibt.</p>
<p>Praktische Durchführung (ausführlich)</p>	<p>Der Abenteuer-Pfad:</p> <p>Die Schüler*innen sind jeweils alleine im Gelände unterwegs, wobei sie jederzeit miteinander in Verbindung stehen und so in die Gesamtgruppe eingebunden sind, abgesichert durch drei visuelle und ein akustisches Zeichen.</p> <p>Beispielhafte Anleitung:</p> <p>Alle stehen im Kreis. Die Lehrkraft (L) erzählt zur Einleitung eine kurze motivierende Geschichte über eine Naturerfahrung, die sie selbst einmal gemacht hat, als sie alleine unterwegs war. Sie lädt die Schüler*innen ein, das auch einmal auszuprobieren und schlägt als Methode für eine ganze Klasse den „Abenteuer-Pfad“ vor. Dann erklärt sie die Zeichen und Regeln so, dass die Schüler*innen sie gut verstehen. Alle machen das jeweilige Zeichen nach, um es einzuüben.</p> <p>Beschreibung der Zeichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es gibt vier Zeichen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeichen, nach hinten: „Komm!“: mit der Hand lockend herbeiwinken 2. Zeichen, nach hinten: „Stopp!“: mit der flachen, nach oben abgewinkelten Hand Stoppzeichen geben 3. Zeichen, nach vorne: „Geh!“: mit den Händen weiterscheuchen / wegwedeln 4. Zeichen, nach vorne: „Stopp!“: zweimal in die Hände klatschen; da nach hinten nichts gesehen werden kann, ist dieses Zeichen als einziges ein akustisches. <p>Bei jüngeren Schüler*innen hat es sich bewährt, die Abläufe ganz praktisch noch einmal zu erklären und die Schüler*innen in einer Art Vorführung per „Regieanweisung“ anzuleiten: Die L geht vor bis zu einer markanten Geländemarke (z. B. Baum), dreht sich um, winkt Schüler*in 1 (S1) zu sich, geht weiter. S1 geht los, genau bis zu besagtem Baum, dreht sich um, winkt S2 herbei, geht weiter und hält zur L den so entstandenen Abstand ein. S2 geht los, bis zum Baum, dreht sich um, winkt S3 herbei, geht weiter... Auf diese Weise werden erst einmal vier bis fünf Schüler*innen in Bewegung versetzt, am besten in einem großen Bogen um die restliche Klasse. Dann stoppt die L die Gruppe, indem sie das Stoppzeichen nach hinten ausführt und darauf achtet, dass die Schüler*innen es weitergeben.</p>

Sie setzt dann alle wieder in Bewegung, indem sie das Lockzeichen nach hinten macht und wieder darauf achtet, dass es am Ende der Kette ankommt.

Dann bittet sie S3, die Gruppe zu stoppen:

Stoppzeichen nach hinten, bis zu S5 weitergegeben, Doppelklatscher nach vorne, ebenfalls weitergegeben, bis auch die L steht.

S3 wird dann gebeten, die Gruppe wieder zu starten: Lockzeichen nach hinten, Wegwedeln nach vorne, jeweils bis zum Anfang und Ende der Kette weitergegeben.

Sind die Abläufe verstanden, kann eine erste kleine Proberunde mit der ganzen Klasse gewagt werden.

Zusätzliche Hinweise:

- Der Abenteuer-Pfad wird in Stille durchgeführt.
- Die Zeichen müssen jeweils nach vorne und nach hinten von allen Schüler*innen bis zum Ende bzw. Anfang der Gruppe stumm weitergegeben werden.
- Der Abstand, der mit der ersten Wegmarke festgelegt wird, sollte mehr oder weniger die ganze Zeit eingehalten werden.
- Eine erwachsene bzw. verantwortungsvolle Person sollte den Schluss machen.
- Um den Abenteuer-Pfad zu beenden, bleibt man einfach stehen und lädt die Schüler*innen stumm und per Handzeichen ein, sich im Kreis zu versammeln.
- Man kann ihn auch gut in einem bestehenden *Waldsofa* enden lassen.
- Durchzählen am Ende der Aktivität ist sehr sinnvoll!

Schulung der Achtsamkeit:

- auf ruhige, ernste Stimmung achten („Ernstcharakter“)
- Fokus auf die Verantwortung der Schüler*innen für sich selbst und die ganze Gruppe richten
- verdeutlichen, dass es tatsächlich auf jeden Einzelnen ankommt
- ermutigen, die Gruppe bei Bedarf zu stoppen
- sicherstellen, dass alle die Zeichen verstanden haben und anwenden können, da sonst die Kette abreißen kann
- im Zweifelsfall zunächst lieber eine etwas kleinere Runde wählen
- eventuell vorher oder nach einer kleinen Proberunde (mit diversen Fehlern) besprechen, wie man sich verhält, wenn die Kette tatsächlich einmal abreißt
- Fehler als Lernaufgabe bzw. Aufmerksamkeitsschulung betrachten (statt einer Schuldzuweisung wie „Wegen dir ist das ... gerade passiert!“)

Der erste Durchgang wird nicht perfekt sein!

Typische Situationen:

- Die Abstände sind viel zu klein, es entsteht Unruhe und Unmut
- Die Abstände werden zu groß,
 - die Kette reißt vorübergehend ab
 - einige Schüler*innen werden unsicher/ängstlich
- Der Flow wird durch zu häufiges Stoppen zerrissen, es entsteht nerviges „stop-and-go“ und damit Konfusion

	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist wichtig, die Situation im Anschluss gemeinsam sachlich zu analysieren und es in einer neuen Runde besser zu machen. • ängstliche/unruhige Schüler*innen an den Anfang der Kette nehmen → gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit • unruhige/stark geforderte Schüler*innen geschickt in der Gruppe verteilen, statt sie zu nahe beieinander laufen zu lassen • falls nötig zwei Schüler*innen gemeinsam gehen lassen • auf Ernsthaftigkeit des Stoppens hinweisen, also nur bei tatsächlichen Notwendigkeiten <p>Möglichkeit der Integration in einen Wandertag oder eine Exkursion, dann als intensiver Höhepunkt gegen Ende der Veranstaltung. (Phase 3, siehe „Draußenwirkung“ S. 54) Danach sollte noch genügend Zeit für eine Reflexionsrunde sein, in der alle (!) Beteiligten die Gelegenheit haben, über das zu reden, was sie erlebt haben. (Phase 4, siehe auch Cornell oder „Draußenwirkung“ S. 67)</p>
<p>Mögliche Alternativen, Ideen zur Differenzierung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schulhofrunde: Um die Methode einzuführen kann sie während einer Schulstunde auf dem Schulhof erklärt und eingeübt werden. • Danach ist sie jederzeit „einsatzbereit“ und kann beliebig ausgeweitet werden. • Bei sehr jungen Schüler*innen sollten die Abstände eher klein sein, die Gruppe am besten ebenso, also ist gegebenenfalls eine Teilung sinnvoll. Dann sollte u.U. parallel gegangen werden oder die Runde nicht zu groß sein, falls die Teilgruppen ohne erwachsene Begleitung unterwegs sind. • Bei recht jungen/gehandicapten oder auch sehr unsicheren/ängstlichen Schüler*innen können auch jeweils Paare gemeinsam laufen. • Bei älteren Schüler*innen oder (jungen) Erwachsenen können Abstände und Gruppengröße recht groß gewählt werden.
<p>Ideen zur Weiterarbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Geteilte Freude ist doppelte Freude“ (oder geteiltes Leid ist halbes Leid) Beschreibung s. Cornell oder „Draußenwirkung“ S. 67 • Gespräch über die Befolgung von Regeln bzw. deren eigenverantwortliches Außerkraftsetzen, wenn es sinnvoll erscheint • Methoden zur Überprüfung, ob alle da sind: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ „Sind alle da? oder Mein linker / rechter Partner“ ⇒ „Ich höre was, was du nicht siehst“