



Mintaka Tours

**DER WANDERLEITER
IM BACHBETT**

SPIELIDEEN FÜR ERWACHSENE

NACH PRINZIP DES NATURPÄDAGOGEN
JOSEPH CORNELL

BEGEISTERUNG WECKEN

Der fesselnde Einstieg in eine Wanderung ist matchentscheidend, ob sich der Gast auf Naturerlebeneinlässt und aktiv teilnimmt. Ein positiver erster Eindruck öffnet die Herzen und das Interesse für weitere Aktivitäten. Es gilt die Wachheit und Begeisterung zu wecken. Die erste Stufe soll den kindlichen Spieltrieb und die Begeisterung aktivieren. Mit Begeisterung ist aber keineswegs Aufregung gemeint, sondern vielmehr ein ruhiges, intensives Fließen von persönlichem Interesse und höchster Wachheit. Begeisterung ist notwendig beim Lernen.



KONZENTRIERTE WAHRNEHMUNG

Begeistert, aber mit zerstreuten Gedanken durch die Natur zu wandern, reicht nicht, um die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Es gilt die Konzentration zu kanalisieren. Unsere Gedanken unterliegen einer steten Ruhelosigkeit. Dies hält uns davon ab, mit offenen Sinnen zu wandern. Mit einem ruhigen Geist gelingt tiefere Wahrnehmung. Dies fördert die Beobachtungsgabe. Neben reiner Wissensvermittlung kann der Wanderleiter auch den Energie- und Interessenslevel der Teilnehmenden entscheidend beeinflussen. Einem wachen, aufmerksamen Geist fällt es leichter die Informationen zu verarbeiten.



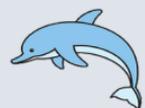
UNMITTELBAR ERFAHREN

Betrachtet ein Interessierter begeistert mit geschärften Sinnen die Flechten eines Steines, bedient er sich dazu noch einer Lupe, bietet ihm der Felsen ein intuitives Naturerleben. Er kann in einen Mikrokosmos eintauchen. Gleich einem Tauchgang in einer Korallenwelt eröffnet sich ihm unmittelbar tiefe Kunde um die Geheimnisse der Natur. Die Aktivitäten dieser Stufe lassen uns ruhig und aufmerksam in den Rhythmus und Fluss der Natur eintauchen. Faszinierende, intensive Naturlebnisse fördern intuitives Verstehen und unsere Fürsorge um die Umwelt. Überraschende Zusammenhänge locken so manches Aha.



AN DEN ERFAHRUNGEN TEILHABEN LASSEN

Reflektierte Erfahrungen und deren Austausch mit anderen Gästen ermöglichen die Besitznahme und Weitergabe von Erkenntnissen. In den Schilderungen der Gruppe können sich weisse Flecken unseres Bewusstseins spiegeln. Unsere Inspiration dringt an die Oberfläche. Die daraus resultierende Verbundenheit mit der Wandergruppe und dem bewirken eine glückliche Atmosphäre. Form des Austausches und der Feedbacks können in diversen Formen durchgeführt werden. Sie steigern die Lernfähigkeit und dienen als Orientierungspunkte über die Befindlichkeit für den Wanderleiter.



STEINMÄNNCHEN OLYMPIADE

Der Wanderleiter stellt die vorhandenen Gesteinsarten im Bachbett soweit bekannt kurz vor und holt vorhandene Kenntnisse ab.

Für die Gruppenbildung sucht sich der Wanderleiter entsprechend der Gästezahl je ein Steinchen. Diese sollten sich klar unterscheiden. Bei ungerader Teilnehmerzahl kann ein weiterer Stein mit exotischem Aussehen dazu genommen werden.

Die Steinchen werden in eine Mütze geben. Jeden eines ziehen lassen. Nun sollen sich die Spieler das Steinchen gut anschauen und in der nächsten Umgebung nach grösseren Vertretern Ausschau halten. Nach einer Minute kommen die Wanderfreunde wieder in einem Kreis zusammen. Die Steinchen werden nun auf Kommando an den Nachbarn weitergegeben und angeschaut. Erhält man ein Steinchen, das zur gleichen Gesteinsgruppe gehört, wird der Kreis verlassen. Bei ungerader Teilnehmerzahl sollte am Schluss jemand übrigbleiben. Diese Person wird zum Schiedsrichter gewählt. Die anderen suchen die Spieler mit der gleichen Gesteinsart und bilden so eine Gruppe.

Die Gruppen haben nun während 10 Minuten Zeit ein Steinmännchen zu bauen. Jedes Steinmännchen soll mit mindestens 3 verschiedenen Gesteinsarten aufgebaut werden. Die Gesteinsarten sollten regelmässig wiederholend aufgeschichtet werden. Die Gruppe mit dem höchsten Steinmännchen wird zum Sieger erklärt. Nach Ablauf der Zeit darf jeder noch einen persönlichen Abschlussstein obendrauf legen. Vor dem Start klären, ob jeder die Aufgabe verstanden hat.

Der Schiedsrichter stoppt die Zeit, ist verantwortlich für die Einhaltung der Regeln, misst am Schluss die Höhe der Steinmännchen mit einem Ast und bestimmt die Siegergruppe. Allenfalls übernimmt der Wanderleiter diese Aufgabe. Der Wanderleiter stellt die vorhandenen Gesteinsarten im Bachbett soweit bekannt kurz vor.

Nach dem Wettkampf bildet die Gruppe einen Kreis. In einer Feedbackrunde berichten die Spieler über ihre Befindlichkeit. Was hat Spass gemacht? Ein kleiner Preis findet immer gefallen.

Ziele

- Interesse der Wanderer an Steinen wecken
- Wach werden
- Gruppenzusammenhang stärken

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- 20 Minuten, mindestens 3 Zweiergruppen
- Mütze, kleiner Siegerpreis aus dem Picknicksack
- Bachbett mit mindestens 3 verschiedenen Gesteinsarten und grossem Vorkommen



BAUE DIR EIN SEGELSCHIFF

Klar, man kann sich schneiden. Aber Schnitzen macht Spass und bringt auch Erwachsene im hektischen Alltag zur Ruhe.

Auf dem Weg soll nach geeigneter Rinde Ausschau gehalten werden. Im Bachbett angekommen, gibt der Wanderleiter die Aufgabe bekannt. Jeder darf sich während 15 Minuten ein eigenes Segelboot aus den herumliegenden Materialien schnitzen.

Regeln beim Schnitzen: Wer schnitzt der sitzt! Wer aufsteht, legt das Messer weg. Immer vom Körper weg schnitzen. Ausreichend Abstand zum Nachbarn halten. Alle passen auf.

Aus der Rinde entsteht der Schiffsrumpf. In der Mitte wird ein Loch für den Mast gebohrt. Als Segel dient ein grosses Blatt aus der Natur. Jeder kann ein Boot mit allem, was an Bord benötigt wird, fantasievoll entwerfen. Während der Arbeit kann sich der Ruhelose überlegen, welche Sorgen aus dem Alltag mit dem Schiffchen mit auf Reise gehen sollen.

Nun werden alle gleichzeitig am gleichen Ort zu Wasser gelassen. Auf die Plätze fertig los!

Ahoi, welches Schiffchen ist das Schnellste? Die Wanderer können ihre Schiffchen über eine vorgegebene Strecke begleiten und den Sieger erküren.

Ziele

- Trittsicherheit beim Laufen über Steine stärken
- Sich in Gedanken auf eine handwerkliche Tätigkeit konzentrieren, den Alltag vergessen
- Wach werden, Interesse zum Fliesen bringen

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Einzel- oder Zweierarbeit
- 20 Minuten
- Stöckchen, Taschenmesser in Reserve, Schnur
- Rindenstücke unterwegs oder im Schwemmholz sammeln
- Bachbett, dem man gut über eine längere Strecke folgen kann



DER BILDERRAHMEN

Die Natur zu entdecken und zu erleben, erlaubt ungeahnte Einblicke - vor allem, wenn man genau hinschaut. Eine einfache, preiswerte Lupe eröffnet dabei neue, unbekannte Welten!

Die Expeditionsteams schlüpfen in die Rolle der Entdecker und Kunstliebhaber. Es gibt viel zu entdecken. Jedes Team erhält eine Lupe, einen Stift und einen Bilderrahmen. Sie halten Ausschau nach einem Kunstwerk, geschaffen von der Natur.

Findet das Team ein faszinierendes Kleinod, kann es dieses mit der Lupe untersuchen und in das unbekannte Reich eintreten. Es sucht nach Flechten und unbekanntem Lebewesen. Schlussendlich entscheidet es sich für einen Ausschnitt, welches dann später präsentiert wird. Das Team betitelt den Bilderrahmen und markiert das Kunstwerk mit ihm.

Nach 15 Minuten ruft der Leiter die Teams zusammen. Die Gruppe besucht nun jedes Kunstwerk und das Expeditionsteam berichtet von seinen Beobachtungen.



Ziele

- Bachbett erforschen, Bewusstsein für Umgebung schaffen
- Kunstwerke der Natur entdecken
- Visuelle Wahrnehmung fördern

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Partnerarbeit, 20 Minuten
- Lupen, Stifte, Bilderrahmen mitnehmen
- Oder Bilderrahmen aus Ästen und Schnur vor Ort basteln
- Abwechslungsreiches Bachbett mit Pflanzen, Flechten, Insekten



BACHMEMORY

Steine, Blätter, Tierspuren, Zapfen, Blumen, Insekten, Federn, Gras, etc. eignen sich, um ganz besondere Erinnerungen zu schaffen. Dieses Spiel ist eine gute Gelegenheit, Fakten und Geschichten über natürliche Objekte zu erzählen.

Am Bachbett angekommen wählt der Leiter einen passenden ebenen Platz. Er legt eine Decke oder eine Jacke auf den Boden. Die Wanderer beginnen eine Entdeckungsreise und suchen nach verschiedenen interessanten Gegenständen aus der Umgebung. Diese werden auf der Decke gesammelt

Die Gruppe schaut sich nun die verschiedenen Entdeckungen an und diskutiert, was sie sein könnten. Haben die Beteiligten auch ungewöhnliche Dinge gefunden?

Die Gäste drehen sich um, der Wanderleiter wählt 10 – 12 Gegenstände aus und platziert sie auf der Decke. Darauf deckt er die ausgewählten Materialien mit einem Tuch oder einer Jacke ab. Er bittet das Team, sich wieder umzudrehen und sich die Gegenstände während 30 Sekunden einzuprägen. Dann suchen sie einzeln oder in Gruppen nach denselben Gegenständen.

Fünf Minuten später ruft der Leiter alle zurück. An wie viele Dinge können sich die Wanderfreunde erinnern? Die gefundenen Gegenstände werden der Reihe nach von den Teilnehmenden auf der Decke platziert und kommentiert.

Ziele

- Interesse an Naturmaterialien, an ihrem genauen Aussehen und ihren Fundorten wecken
- Bewusstsein für die Umgebung schaffen
- Konzentration und Erinnerungsfähigkeit verbessern

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Einzel- oder Partnerarbeit
- 30 Minuten
- Decke oder Jacke
- Abwechslungsreiches Bachbett



ROCKSTONES

Ob Stille, Regentropfen, Wasserfall, Sommer-Tweets oder Flötenklänge: Natürliche Klangcollagen und Klanglandschaften ermöglichen es, Ruhe zu bringen, Menschen ein Gefühl der Sicherheit zu geben und vor allem ein Gefühl des Glücks zu erzeugen. Die Klänge können aber auch laut oder unangenehm sein, Ängste auslösen oder vor Gefahren warnen.

Aufgabe dieses Spiels ist es, dass sich jeder einen grösseren, flachen Kieselstein und einen kleineren Schlagstein. Durch aufeinander klopfen und reiben der Steine kann den Klang erforscht werden. Wie klingen sie? Wie riechen sie?

Die Musikanten setzen sich mit ihren Steinen in einen Kreis und schliessen die Augen. Jeder Spieler hält seine zwei Musiksteine in den Händen. Der Wanderleiter klopft nun einem nach dem anderen auf die Schulter. Die Musikanten beginnen, die zwei Steine in ihrem eigenen Tempo zu schlagen. Berührt der Leiter dann erneut die Schulter jenes Spielers bedeutet dies: «Hör auf zu klopfen!» Durch die geschlossenen Augen lassen sich Klopfergeräusche besonders intensiv wahrnehmen. Es scheint, als würde ein starker Regen beginnen: zuerst tröpfelnd, dann stärker und stärker bis er wieder abklingt.

Verändert man den Raum unter dem beklopften Stein, so ändert er seinen Klang. Auf diese Weise entstehen unterschiedliche Geräusche und Klänge. Die Wanderer können dies ein wenig proben. Anschliessend schliessen alle wieder die Augen. Es können miteinander Rhythmen ausprobiert werden. Wer hat eine Idee?

Wie das gemeinsame Spiel endet, kann man nicht vorhersagen. Der Spielleiter kann das Spiel beenden, indem er denjenigen das Zeichen zum Aufhören, die ihre Augen wieder öffnen.

Ziele

- Fantasie und Kreativität fördern
- Gruppe beruhigen
- Zusammengehörigkeitsgefühl stärken
- Auditive Wahrnehmung verbessern

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Ab 5 Personen
- 15 Minuten
- Kieselsteine unterschiedlicher Grösse
- Abwechslungsreiches Bachbett



VON STEIN ZU STEIN

Bei vielen Wanderungen stellt die Trittsicherheit ein wichtiges Ausschlusskriterium dar. Mit zunehmendem Alter lässt der Gleichgewichtssinn nach. Mit guter Trittsicherheit kann manche heikle Situation in Kombination mit Höhenagst gemeistert werden. Entscheidend dabei ist, das Gleichgewicht zu halten und den Fuss kontrolliert und sicher aufzusetzen. Dies soll auf steinigem, rutschigem oder glattem Untergrund funktionieren. Auch über eine längere Zeit.

- **Insellaufen**

Im Bachbett darf nur auf Steine und Blöcke getreten werden, die grösser sind als der Schuh. Eine möglichst grosse Distanz zurückzulegen, ohne den Boden zu berühren.

- **Indianergang**

So leise wie möglich bewegen. Eine denkbar einfache Aufgabe, doch verlangt sie volle Konzentration! Wie geht man so leise, dass man nicht gehört wird? Man läuft oder springt von Stein zu Stein und versucht kein Geräusch zu machen. Dabei balanciert man sich immer aus und nach 1 Minute sind alle anderen Gedanken verschwunden.

- **Reibung**

Auf geneigten Blöcken und Platten bewegen die Teilnehmenden sich vor-, rück-, seit-, auf- und abwärts. Zwischendurch drehen sie sich auch mal um die eigene Achse und laufen ein wenig abwärts. All dies, ohne die Kontrolle zu verlieren. Wer sogar noch einen Hasensprung wagt, ist im Winter das Schneehäschen des Tages.

- **Arm kaputt**

Mit einhändiger Unterstützung kann schon mal eine schwierigere Passage in den Blöcken bewältigt werden. Was ab dem T3 immer wieder auf Wanderwegen vorkommt. Vielen Wanderern kommen in solchen Passagen ihre Stöcke in die Quere, obwohl es auch anders gehen könnte... Mit dieser Übung kann man erfahren, wie mit Hilfe der Hände Gleichgewicht und Stabilität enorm an Sicherheit gewinnen können.

- **Spaltenspringen**

Von Stein zu Stein in einer gewissen Distanz springen, ohne Anlauf und mit kontrollierter Landung.

- **Parcours begehen mit und ohne Stock**

Der Wanderleiter läuft einen Parcours ab und lässt die Wanderer direkt folgen. Zuerst darf ein Wanderstock mit, später dann nicht mehr. Bei schwierigen Passagen kann Tritt- und Handfolge genau erklärt werden.



Ziele

- Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Trittsicherheit stärken
- Vertrauen in die Schuhsohlen finden
- Mit den Händen wandern

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Einzel- oder Partnerarbeit, 60 Minuten
- Abwechslungsreiches Bachbett mit Steinen und mit Felsen aller Grössen

KAMERAKLICK

Sorgfältiges Beobachten ist auch im Alltag wichtig. In den letzten Jahren nahmen die Bereitschaft und die Fähigkeit dazu merklich ab. Oft findet eine Überflutung mit Eindrücken statt. Wie kann man das genaue Hinsehen üben?

Die Beteiligten bilden Zweiertteams. Eine Person wird zum Fotografen, die andere zur menschlichen Kamera. Der Fotograf führt die menschliche Kamera, die ihre Augen geschlossen hat, über das Gelände. Er sucht verschiedene schöne, eindrucksvolle Bilder im Bachbett und nimmt diese aus verschiedenen Perspektiven auf.

Die Aufnahme erfolgt, indem die menschliche Kamera kurz die Augen öffnet und so den Geländeausschnitt fotografiert. Der Fotograf tippt als Aufforderung, die Augen zu öffnen, 2-mal auf die Schulter. Nach etwa 3 Sekunden klickt der Fotograf erneut auf die Schulter und signalisiert damit das Schliessen der Linse. Es werden ca. 4 bis 6 Aufnahmen gemacht, bevor Fotograf und Kamera ihre Rollen tauschen. Um das Überraschungsmoment zu behalten, sollen zwischen den Fotomotiven die Augen geschlossen bleiben. Es wird nur das Allernötigste gesprochen.

Nachdem das Team die Rollen getauscht haben, können sie eine ihrer Aufnahmen entwickeln. Sie malen ein virtuelles Bild aus der Erinnerung und tauschen es untereinander aus.

Ziele

- Bewusste Wahrnehmung von Naturschönheiten und diese in Worte fassen
- Rastlose, abschweifende Gedanken überwinden
- Gegenseitiges Vertrauen stärken
- gemeinsames Erleben ermöglichen

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Ab 2 Personen, 25 Minuten
- Abwechslungsreiches Bachbett mit flachen, sandigen Partien



LANDSCHAFT LESEN - GESTEINE DER UMGEBUNG

Bestimmende Grundlage für die magische Vielfalt der Gesteine im Bachbett ist der Untergrund. Für diese Animation sind keine fachlichen Vorkenntnisse nötig. Der Wanderleiter sollte sich jedoch gut vorbereiten und sich mit der Umgebung vertraut machen. Die Animation beginnt damit, dass die Eindrücke auf dem Weg untereinander ausgetauscht werden. Wie viele verschiedene Gesteinsarten liegen herum?

Der Wanderleiter ermuntert die Gäste, im Bachbett möglichst verschiedenartig aussehende Gesteinsstücke zu sammeln. Jeder soll auch einen Lieblingsstein in den Hosensack stecken. Die zusammengetragenen Steine werden gemeinsam auf einer Decke gruppiert.

Zuerst nach Form, dann nach Grösse, schliesslich nach Aussehen. Was gehört zusammen, was sind die Unterschiede? Nun kann eine Diskussion zu folgenden Leitfragen angeregt werden:

- Welche **Unterschiede** sind auf tatsächlich unterschiedliche Gesteinsarten zurückzuführen?
- Welche auf unterschiedliche **Oberflächen** (Flechten, Rost-Überzüge, Verwitterung, etc.)?
- Welche der drei **Grundgesteinstypen** sind vorhanden: Sedimentgesteine, magmatische Gesteine, metamorphe Gesteine?
- Finden sich diese Gesteinsarten auch in den Felsen, Wänden, Bergen der **Umgebung** oder scheint es dort noch komplett andere Gesteine zu geben?

Weiter richtet sich die Aufmerksamkeit wieder auf die Landschaft. Welche Spuren der «jungen» geologischen Vergangenheit wie etwas Gletschereinflüsse, Bergstürze, Schutthalden, Schuttfächer, Moränen sind vorhanden?

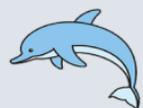
Abschliessend kann der Teamgeist beschworen werden. Mit dem herumliegenden Material bauen die Gruppenmitglieder einen Steinkreis. Jeder legt zur Dekoration seinen Lieblingsstein darauf.

Ziele

- Interesse an Naturmaterialien, an ihrem genauen Aussehen und ihren Fundorten wecken
- Bewusstsein für die Umgebung schaffen
- Konzentration und Erinnerungsfähigkeit verbessern

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Einzel- oder Partnerarbeit, 30 Minuten
- Decke oder Jacke
- Abwechslungsreiches Bachbett



KNEIPPEN UND MEDITIEREN

Was gibt's Erfrischenderes als während einer Wanderung sich der Wanderschuhe zu entledigen und in das kühle Nass einzutauchen? Kneippen ist eine ganzheitliche Therapie, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch das Kneippen werden die Selbstheilungskräfte, die Widerstandsfähigkeit sowie das innere Gleichgewicht angeregt.

Das Treten von Wasser kann die Füße erfrischen, Erkrankungen des Kreislaufsystems verbessern und die Durchblutung anregen. Mit entblößten Füßen und Waden steigt der Wanderleiter in den Bach. Die Wandersleute folgen ihm dicht auf den Fersen. So adaptieren die Nachfolgenden die Unebenheiten besser. Beim richtigen Kneippen hebt man bei jedem Schritt die Beine aus dem Wasser und taucht sie erneut in das Wasser ein. Mit einem starken Kältegefühl nach ½ bis 1 Minute verlässt die Gruppe das Wasser.

Wieder im Trockenen, werden Strümpfe und Schuhe angezogen. Die Leute sollen sich ein wenig bewegen. Bereits nach wenigen Minuten strömt wohlige Wärme in die Glieder. Die Wanderung kann fortgesetzt werden.

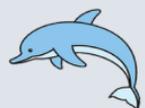
An einem faszinierenden, ruhigen Ort legt der Wanderleiter Kärtchen mit einem Zitat in die Mitte. Nach der Auswahl eines Zitates sucht sich jeder Teilnehmer ein Plätzchen. Die Erhabenheit der Natur und das Zitat können nun ihre Wirkung entfalten. Nach 15 Minuten findet sich die Gruppe zurück in einem Sitzkreis. Dort bietet sich die Gelegenheit, über Erlebtes beim Kneippen und Meditieren zu berichten.

Ziele

- Das Bachbett als Wellnessoase entdecken
- Intensiver Austausch fördern
- Wahrnehmung bewusst machen
- Gruppenerlebnis vertiefen

Teilnehmer, Zeit, Materialien, Ort

- Beliebig, 30 Minuten
- Karten mit Meditationstexte im Anhang
- Abwechslungsreiches Bachbett mit verschiedenen Wasser läufen, sandige Flächen





Mintaka Tours

DER WANDERLEITER IM BACHBETT

SPIELIDEEN FÜR ERWACHSENE

Bestellungen:

Dominic Anthamatten

mintakatours.ch

swissmountainleader.ch

