

Materialien & Methodensammlung

Sammlung von Werkzeugen und Techniken für deinen Climate Hike

Co-funded by the European Union

Trainingsmaterialien & Curricula

Climate Hikes wurzeln in der Tradition des sozialen Wanderns, das die Naturfreunde seit dem späten 19. Jahrhundert pflegen. Diese einzigartige Form der Erkundung verbindet das gemeinsame Erleben der Natur mit Möglichkeiten der Erholung, (Selbst-)Bildung und politischen Aktivierung. Es geht darum, die Natur nicht nur als Kulisse wahrzunehmen, sondern als aktiven Lern- und Erfahrungsraum. Damit ein Climate Hike erfolgreich ist, müssen die Organisatoren die Veranstaltung mit Sorgfalt und durchdachter Planung gestalten und durchführen. Hier sind die wichtigsten Aspekte, die bei der Planung und Durchführung einem Climate Hike zu beachten sind:

Maßgeschneidertes Design für die Zielgruppe:
Ein Climate Hike sollte sowohl in Bezug auf die Route als auch auf den thematischen Inhalt an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst sein. Eine inklusive und diversitätsbewusste Planung ist unerlässlich - unter Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse, Einschränkungen, besonderen Fähigkeiten und unterschiedlichen Perspektiven der Zielgruppe.

Verbindung von Thema und Umwelt:
Die gewählte natürliche Umgebung sollte das Thema des Climate Hikes aktiv unterstützen und zum Leben erwecken. Die Umgebung ist nicht nur ein bloßer Hintergrund, sondern intensiviert die gesamte Lernerfahrung. Wenn beispielsweise das Thema „Biodiversität und Klimawandel" im Mittelpunkt steht, ist es von Vorteil, unterschiedliche Waldtypen zu erkunden - einen, der intensiv zur Holzgewinnung bewirtschaftet wird, und einen anderen, der weitgehend der Natur überlassen ist. Dieser direkte Vergleich ermöglicht es den Teilnehmer*innen, die Auswirkungen menschlicher Eingriffe und die Dynamik natürlicher Ökosysteme aus erster Hand zu erfahren.

Balance zwischen Inhalt und Erfahrung:
Climate Hikes leben von sozialen Interaktionen, sinnvollen Gesprächen und gemeinsamen Erfahrungen. Daher sollte der Inhalt nicht überladen sein. Es ist wichtig, genügend Raum für informellen Austausch, aufmerksame Beobachtung der Umgebung, Entspannung und Genuss zu lassen, um ein wirklich ganzheitliches Erlebnis zu gewährleisten.

Ganzheitliches Lernen:
Als eine Form des nicht-formalen Lernens sprechen Climate Hikes den Verstand, das Herz und die Hände an. Diskussionen über die Klimakrise und Klimagerechtigkeit können starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Es ist wichtig, diesen Emotionen Raum zu geben und den Plan im Verlauf des Prozesses flexibel zu halten. Darüber hinaus werden die Teilnehmer*innen durch die Bereitstellung von Möglichkeiten zum Handeln (Planung) und zum Engagement befähigt und motiviert, langfristige, aktive Schritte zu unternehmen.

In diesem Handbuch werden vier verschiedene Szenarien von Climate Hikes vorgestellt, die jeweils einen spezifischen thematischen Schwerpunkt haben:

- **Szenario 1: Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für die Klimakrise**
- **Szenario 2: Biodiversität und Klimawandel**
- **Szenario 3: Klimagerechtigkeit und globale Ungleichheiten**
- **Szenario 4: Klimaangst und Resilienz**

Zu jedem Thema skizzieren wir die zentralen Lernziele, liefern wichtige Hintergrundinformationen, schlagen eine Reihe von Methoden vor und präsentieren ein Beispiel für eine bestimmte Zielgruppe. Typischerweise kann ein Climate Hike mit einer einleitenden Methode, ein oder zwei zentralen thematischen Methoden und einer abschließenden Reflexion strukturiert werden. Diese Struktur gewährleistet ausreichend Zeit für das gemeinsame Erlebnis in der Natur, den informellen Austausch und erholsame Pausen.
Im Anschluss an diese vier Szenarien haben wir eine detaillierte Liste von Methoden zusammengestellt, die du während einem Climate Hike einsetzen kannst.

Vergiss nicht: Ein gelungener Start ist entscheidend: Begrüß deine Gruppe mit einer kurzen Einführung, erläutere den Tagesablauf und skizziere den ungefähren Zeitplan einschließlich der geplanten Pausen. Diese Vorgehensweise bietet eine klare Orientierung und ebnet den Weg für ein reibungsloses und engagiertes gemeinsames Erlebnis.

Lass uns diese Reise gemeinsam antreten!



Climate Hike 1

Szenario 1: Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für die Klimakrise

Ziele

- **Erkennen der globalen Phänomene der Klimakrise und ihrer spürbaren Auswirkungen**
- **Beobachtung lokaler Veränderungen in Landschaften und Ökosystemen, die durch Klimaveränderungen verursacht werden**
- **Förderung eines achtsamen Umgangs mit der Natur**

Inhalt und Themen

Die Klimakrise ist ein anerkanntes, vom Menschen verursachtes Phänomen, das sich jedoch abstrakt anfühlen kann - vor allem für Kinder. Der Climate Hike „Bewusstseinsbildung" verwandelt komplexe Daten in konkrete, lokale Erfahrungen. Die Teilnehmer*innen beobachten greifbare Anzeichen des Klimawandels, wie z.B. Wetterumschwünge oder Veränderungen in lokalen Ökosystemen, wodurch das Thema real und unmittelbar wird. Die Wanderung veranschaulicht auch, wie Umwelt-, Sozial- und Wirtschaftssysteme miteinander verbunden sind, und zeigt, wie sich alltägliche Entscheidungen auf das Klima auswirken. Durch aufmerksame Beobachtung und Diskussion werden die Teilnehmer*innen ermutigt, von passiver Wahrnehmung zu aktivem, informiertem Engagement für eine nachhaltige Zukunft überzugehen.

Mögliche Methoden

Einleitung:

- Was ich an der Natur mag
- Fotostimmen der Natur
- Klima-Bingo
- Menschliches Kontinuum
- Das Bild in meinem Kopf

Hauptteil:

- Der Albedo-Effekt
- Klima-Quiz
- Klima-Tabu
- Verschobene Maßstäbe
- Quiz: Kumulierte Emissionen
- SDG Speed-Dating

Aktivierung/Reflexion:

- Positive Klimaaktionen
- Wollnetzwerk
- Ideenrunde
- Die gezeichnete Reise
- Bewusste Meditation "Von Kopf bis Fuß"

Klima-Realitäten erforschen: Eine Reise durch lokale und globale Auswirkungen

Dauer: etwa 3 Std.
Zielgruppe: nicht spezifiziert

Methode	Inhalt	Dauer
Begrüßung und kurze Einführung	Projekt Climate Hike, Soziales Wandern	15 Min
Guided Conversation while Hiking	Klimawandel & Klimakrise	15 Min
Wandern mit freien Gesprächen	Was immer dir einfällt!	20 Min
Klima-Quiz	Fakten zur Klimakrise	20 Min
Wandern mit Erklärungspausen	Was ist diese Landschaft, wie wurde sie geformt? Wo seht ihr Veränderungen durch die Klimakrise?	30 Min
Mittagspause / Essen & Trinken aus der Region	Lokale und saisonale Produkte zum Mittagessen, Austausch über Lebensmittel und Klima-Fußabdruck	30 Min
Stille Wanderung mit Reflexion über positive Klimaschutz-maßnahmen	Verschiedene Ideen, um aktiv zu werden	15 Min
Wollnetzwerk	Präsentation von Ideen	20 Min
Abschied	Dank an alle, die teilgenommen haben	5 Min

Szenario 2: Biodiversität und Klimawandel

Climate Hike 2

Ziele

- **Die Wechselwirkung zwischen Biodiversität und Klimawandel verstehen: Der Verlust der biologischen Vielfalt, die Verschiebung von Arten und die Widerstandsfähigkeit gegen den Klimawandel.**
- **Beobachtung des menschlichen Einflusses auf die Natur: Vergleich von bewirtschafteten und natürlichen Ökosystemen, Analyse des menschlichen Einflusses.**
- **Entwicklung einer systemischen Sichtweise: Verknüpfung von biologischer Vielfalt, Klimawandel und sozial-ökologischen Systemen.**

Inhalt und Themen

Die biologische Vielfalt ist für gesunde Ökosysteme und die Widerstandsfähigkeit gegen den Klimawandel unerlässlich, doch der Klimawandel beschleunigt den Artenverlust und zerstört Lebensräume weltweit. Dieser Climate Hike hilft den Teilnehmer*innen, die tiefgreifenden Zusammenhänge zwischen biologischer Vielfalt und Klimawandel zu erkunden, indem sie die Natur aus erster Hand beobachten. Die Wanderung fördert auch eine systemische Perspektive, die die Zusammenhänge zwischen biologischer Vielfalt, Klimawandel und menschlichem Wohlergehen aufzeigt. Durch Beobachtung, Diskussion und Reflexion entwickeln die Teilnehmer*innen ein tieferes Verständnis für die Dringlichkeit des Schutzes der biologischen Vielfalt und die Rolle, die sie bei der Anpassung an den Klimawandel und bei dessen Abschwächung spielt.

Mögliche Methoden

Einleitung:

- Was ich an der Natur mag
- Fotostimmen der Natur
- Die letzte Insel
- Menschliches Kontinuum
- Das Bild in meinem Kopf

Hauptteil:

- Der Albedo-Effekt
- Dreiecksspiel zum Systemdenken
- Klima-Quiz
- Klima-Tabu
- Hinsehen statt übersehen
- Klangkarte
- Das Geräusch der Stille
- Wollnetzwerk
- Wildtier-Schnitzeljagd
- Öko-Detektive
- Schätze sammeln

Aktivierung/Reflexion:

- Positive Klimaaktionen
- Wollnetzwerk
- Ideenrunde
- Die gezeichnete Reise
- Bewusste Meditation "Von Kopf bis Fuß"
- Waldkunst

Auf den Spuren der Biodiversität: Den Klimawandel in der Natur entdecken

Dauer: etwa 3 Std
Zielgruppe: Alle Gruppen, vor allem aber für (alleinerziehende) Eltern mit Kindern

Methode	Inhalt	Dauer
Begrüßung und kurze Einführung	Projekt Climate Hike, Soziales Wandern	5 Min
Was ich an der Natur mag	Klimawandel & Klimakrise	10 Min
Einführung in die Wildtier-Schnitzeljagd	Tiere und ihre Lebensräume erforschen	30 Min
Die letzte Insel	Klimakrise, Anstieg des Meeresspiegels und seine globalen Auswirkungen	25 Min
Wandern mit Erklärungspausen	Was sind die Ökosysteme? Was ist ihre charakteristische biologische Vielfalt? Wo sehet Ihr Veränderungen durch die Klimakrise?	30 Min
Mittagspause / Essen & Trinken aus der Region	Lokale und saisonale Produkte zum Mittagessen, Austausch über Lebensmittel und Klima-Fußabdruck	30 Min
Wandern mit Öko-Detektiven	Störungen der Tierwelt, Umweltverschmutzung, wie man die Umwelt für Tiere sicherer machen kann	25 Min
Waldkunst	Wie sollte unsere Welt aussehen?	20 Min
Abschied	Dank an alle, die teilgenommen haben	5 Min

Szenario 3: Klimagerechtigkeit und globale Ungleichheiten

Climate Hike 3

Die Auseinandersetzung mit globalen Ungleichheiten und Klimagerechtigkeit erfordert eine gründliche Vorbereitung. Die Moderator*innen müssen ihre eigene Position in den globalen Machtstrukturen reflektieren und die Diskussionen mit Sensibilität angehen. Es ist entscheidend, den Globalen Süden als aktiven Akteur und nicht als passives Opfer darzustellen. Da diese Themen jede*n Einzelne*n unterschiedlich betreffen können, ist es wichtig, einen „sicheren Raum" für einen offenen Dialog zu schaffen. Ein durchdachter, inklusiver Ansatz bereichert nicht nur die Lernerfahrung, sondern schafft auch eine solide Grundlage für transformative Maßnahmen zur Beseitigung globaler Ungleichheiten.

Ziele

- **Verstehen der globalen Ungleichheiten durch den Klimawandel.**
- **Nachdenken über die Verantwortung der privilegierten Regionen bei der Bekämpfung des Klimawandels.**
- **Förderung der Solidarität mit betroffenen Gemeinschaften.**

Inhalt und Themen

Der Klimawandel ist nicht nur ein Umwelt-problem, er ist auch tief mit globalen Ungleichheiten verbunden. Diejenigen, die am wenigsten zur Klimakrise beigetragen haben, leiden oft am stärksten unter den Folgen. Dieser Climate Hike erforscht die Zusammenhänge zwischen Klimawandel und sozialer Gerechtigkeit.

Durch nicht-formale Methoden, Austausch und Diskussion werden die Teilnehmer*innen untersuchen, wie globale Machtstrukturen die Auswirkungen des Klimawandels und die Reaktionen darauf beeinflussen. Auf der Wanderung werden auch die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) als Rahmen für die Bewältigung dieser Herausforderungen vorgestellt. Indem sie die Verflechtung von Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialsystemen verstehen, werden die Teilnehmer*innen über Wege zur Förderung von Klimagerechtigkeit und globaler Solidarität nachdenken.

Mögliche Methoden

Einleitung:

- Die letzte Insel
- Menschliches Kontinuum
- Das Bild in meinem Kopf

Hauptteil:

- Positionsbarometer
- Wie man in den Wald hineinruft...
- Empathie für Ungleichheiten
- Wollnetzwerk
- SDG Speed-Dating
- Stilles Wandern
- Dreiecksspiel zum Systemdenken
- Quiz: Kumulierte Emissionen

Aktivierung/Reflexion:

- Positive Klimaaktionen
- Ideenrunde
- Die gezeichnete Reise
- Bewusste Meditation "Von Kopf bis Fuß"
- Waldkunst

Klimagerechtigkeit zu Fuß: Auf dem Weg zu globaler Fairness

Dauer: ca. 4 Std.
Zielgruppen: Alle Gruppen, aber insb. sozial benachteiligte Jugendliche

Methode	Inhalt	Dauer
Begrüßung und kurze Einführung	Projekt Climate Hike, Soziales Wandern	10 Min
Das Bild in meinem Kopf	Klimawandel & Klimakrise	25 Min
Wandern mit Erklärungspausen	Was ist diese Landschaft, wie wurde sie geformt? Wo seht ihr Veränderungen durch die Klimakrise?	30 Min
Positionsbarometer	Verschiedene Dimensionen der Gerechtigkeit: intra-national, intergenerationell, international	25 Min
Wandern mit freien Gesprächen	Was immer dir einfällt!	30 Min
Mittagspause / Essen & Trinken aus der Region	Lokale und saisonale Produkte zum Mittagessen, Austausch über Lebensmittel und Klima-Fußabdruck	30 Min
Empathie für Ungleichheiten	Globale Ungleichheiten in Bezug auf die Auswirkungen der Klimakrise	25 Min
Quiz: Kumulierte Emissionen	Kumulierte Emissionen 1751-2017	20 Min
Stilles Wandern		5 Min
Wie man in den Wald hineinruft...		20 Min
Wandern und Nachdenken	Aktionen für Klimagerechtigkeit	20 Min
Ideenrunde	Aktionen für Klimagerechtigkeit	20 Min
Abschied	Dank an alle, die teilgenommen haben	5 Min

Szenario 4: Klimaangst und Resilienz

Climate Hike 4

Ziele

- **Erkennen und Anerkennen von Gefühlen der Klimaangst und Furcht.**
- **Ermutigung zu offenen Gesprächen über emotionale Reaktionen auf die Klimakrise.**
- **Förderung der Resilienz durch Gruppenaktivitäten und positive Erfahrungen in der Natur.**

Inhalt und Themen

Die Klimakrise verändert nicht nur unsere physische Umwelt, sondern hat auch Auswirkungen auf unser emotionales Wohl-befinden. Viele Menschen empfinden Angst und Furcht, wenn sie mit der Realität des raschen Umweltwandels konfrontiert werden. Das Erkennen und Anerkennen dieser Gefühle ist ein wichtiger Schritt zum Verständnis der Auswirkungen des Klimawandels.

Dieser Climate Hike schafft einen sicheren, unterstützenden Raum für die Teilnehmer*innen, um ihre emotionalen Reaktionen zu erkunden. Indem sie offen über ihre Klimaangst sprechen, können sie ihre Ängste in Selbstvertrauen umwandeln. Gruppenaktivitäten und achtsame Interaktionen mit der Natur fördern die Widerstandsfähigkeit und stärken die Idee, dass gemeinsame Erlebnisse in der Natur Hoffnung geben und innere Stärke aufbauen können.

Durch die Kombination von offenen Gesprächen mit positiven, erholsamen Erfahrungen in der Natur ermutigt diese Wanderung die Teilnehmer*innen, ihre emotionalen Reaktionen als Katalysatoren für proaktive Veränderungen zu betrachten. Gemeinsam können wir die Resilienz fördern und auf eine nachhaltigere Zukunft hinarbeiten.

Mögliche Methoden

Einleitung:

- Was ich an der Natur mag
- Menschliches Kontinuum
- Das Bild in meinem Kopf

Main Part:

- Hinsehen statt übersehen
- Wie man in den Wald hineinruft...
- Klangkarte
- Das Geräusch der Stille
- Stilles Wandern
- Wander-Dating
- Reframing der Klima-Angst
- Dreiecksspiel zum Systemdenken
- Die Lage der Welt
- Gefühls-Collage
- Waldkunst

Aktivierung/Reflexion:

- Wollnetzwerk
- Ideenrunde
- Die gezeichnete Reise
- Bewusste Meditation "Von Kopf bis Fuß"
- Waldkunst

Klimagefühle:
Wandern in Richtung Resilienz

Dauer: etwa 4 Std
Zielgruppen: Alle Gruppen, aber besonders für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen

Methode	Inhalt	Dauer
Begrüßung und kurze Einführung	Projekt Climate Hike, Soziales Wandern	15 Min
Was ich an der Natur mag	Die Natur wertschätzen	25 Min
Wandern mit Erklärungspausen	Was ist diese Landschaft, wie wurde sie geformt? Wo seht ihr Veränderungen durch die Klimakrise?	30 Min
Die Lage der Welt	Die Realität der Klimakrise	45 Min
Mittagspause / Essen & Trinken aus der Region	Lokale und saisonale Produkte zum Mittagessen, Austausch über Lebensmittel und Klima-Fußabdruck	30 Min
Wandern mit freien Gesprächen	Was immer dir einfällt!	15 Min
Klangkarte / Hinsehen statt übersehen	Wahrnehmung der Natur	30 Min
Natürliches Mandala	Natur erleben	30 Min
Wandern mit freien Gesprächen	Was immer dir einfällt!	15 Min
Abschied	Dank an alle, die teilgenommen haben	5 Min

Methodensammlung

Lernen sollte Spaß machen. Aus diesem Grund gehören Spiele zu den effektivsten Lernmethoden, nicht nur für Kinder. In diesem Abschnitt findest du eine reichhaltige Sammlung von Methoden, die du für deinen Climate Hike verwenden kannst! Auf den ersten Seiten findest du Beispiele dafür, wie einige Spiele in bestimmte Teile einer Wanderung passen. Danach findest du eine detaillierte Zusammenfassung jedes Spiels, das du verwenden kannst. Denke daran, dass dies keine endgültige Liste der erlaubten Spiele ist, sondern eher eine Unterstützung für deine Planung! Wenn du andere effektive und lustige Spiele kennst, die besser zu deinem Climate Hike-Thema passen, kannst du auch die gerne verwenden!

Es ist auch wichtig zu beachten, dass jede Methode mit jeder Gruppe verwendet werden kann, wobei einige Spiele einfach besser zu einer bestimmten Zielgruppe oder Altersgruppe passen als andere. Aus diesem Grund haben wir in den folgenden Listen den Abschnitt „Geeignet für" hinzugefügt. Dies ist jedoch nur eine Empfehlung und keine endgültige Entscheidung, der du folgen musst. Probiere es aus und entscheide selbst!

Begrüßung & Einführung

Bezeichnung	Alter	Gruppen-größe	Geeignet für	Dauer
Was ich an der Natur mag	Alle	3 - 15	Alle	30 Min
Fotostimmen der Natur	12 +	4 - 20	Alle	Ganzer Hike
Die letzte Insel	6 +	12 - 20	Eltern mit Kinder	30 Min
Klima-Bingo	6 +	8 - 30	Alle	15 Min
Menschliches Kontinuum	Alle	5 - 30	Alle	15 Min
Das Bild in meinem Kopf	10 +	6 - 20	Menschen mit Mobilitätsein-schränkungen	20 - 40 Min
Begleitete Gespräche	12 +	8 - 20	Alle	15 Min

Hauptteil

Bezeichnung	Alter	Gruppen-größe	Geeignet für	Dauer
Der Albedo-Effekt	Alle	4 - 20	Alle	30 Min
Klima-Quiz	10 +	2 - 30	Alle	15 Min
Klima-Tabu	10 +	4 - 30	Junge Erwachsene	20 Min
Verschobene Maßstäbe	12 +	4 - 12	Erwachsene	15 Min
Quiz: Kumulierte Emissionen	12 +	3 - 20	Eltern mit Kinder	15 Min
Positionsbarometer	12 +	5 - 30	Erwachsene	15 - 25 Min
Hinsehen statt übersehen	10 +	4 - 12	Alle	30 Min
Wie man in den Wald hineinruft...	16 +	8 - 15	Junge Erwachsene	max. 20 Min
Klangkarte	6 +	2 - 20	Menschen mit Mobilitätsein-schränkungen	30 Min
Das Geräusch der Stille	10 +	8 +	Alle	30 Min
Wie man sich (nicht) verirrt	12 +	6 - 10	Erwachsene	1,5 Std
Empathie für Ungleichheiten	12 +	4 - 15	Junge Erwachsene	25 Min
SDG Speed-Dating	12 +	8 - 17	Junge Erwachsene	30 - 60 Min

Bezeichnung	Alter	Gruppen-größe	Geeignet für	Dauer
Wollnetzwerk	14 +	9 - 30	Junge Erwachsene	25 Min
Stilles Wandern	14 +	6 -20	Junge Erwachsene	10 - 30 Min
Wander-Dating	12 +	8 - 20	Junge Erwachsene	30 Min
Begegnung mit Einheimischen	8 +	2 - 15	Junge Erwachsene	1 Std / durch-gehend
Reframing der Klima-Angst	16 +	2 +	Alle	45 Min
Wildtier-Schnitzeljagd	6 +	8-20	Eltern mit Kinder	20 Min
Öko-Detektive	6 +	4 -15	Eltern mit Kinder	20 Min
Dreiecksspiel zum Systemdenken	Alle Alter	10 - 30	Erwachsene	45 Min
Schätze sammeln	Alle Alter	4 - 30	Eltern mit Kinder	Ganze Wander-ung
Natürliches Mandala	Alle Alter	2 - 30	Alle	30 Min
Die Lage der Welt	12 +	8 - 20	Junge Erwachsene	1 Std
Wertespiel	12 +	4 - 16	Junge Erwachsene	1 Std
Gefühls-Collage	12 +	2 - 30	Alle	1 Std / durch-gehend
Waldkunst	8 +	4 - 20	Alle	30 - 45 Min

Bezeichnung	Alter	Gruppen-größe	Geeignet für	Dauer
Positive Klimaaktionen	12 +	6 - 20	Junge Erwachsene	10 Min
Ideenrunde	14 +	4 - 12	Alle	20 min
Baum pflanzen	Alle Alter	3 - 12	Alle	1-2 hrs
Essen & Trinken aus der Region	Alle Alter	2 +	Alle	Mittags-pause

Wrap-Up & Reflexion

Bezeichnung	Alter	Gruppen-größe	Geeignet für	Dauer
Schwimmende Reflexion	6 +	2 - 15	Alle	30 Min
Fünf Finger-Reflexion	Alle Alter	3 - 30	Alle	15 Min
Bewusste Meditation "Von Kopf bis Fuß"	12 +	5 - 20	Junge Erwachsene	15 - 20 Min
Die gezeichnete Reise	Alle Alter	3 - 30	Alle	1 Std
Abendliches Geschichtenerzählen	Alle Alter	2 +	Alle	1,5 Std
Blick auf die Sterne	Alle Alter	2 +	Alle	30 Min
Schlafen im Freien	10 +	max. 10	Junge Erwachsene	Ganze Nacht

Begrüßung & Einführung

Methoden Details

Was ich an der Natur mag

Alter: Alle Alter **Gruppengröße**: 3 - 15
Materialien: Keine **Dauer:** 30 Min
Beschreibung: Ermutige die Gruppenmitglieder, von ihren Lieblingsplätzen oder -erlebnissen in der Natur und den damit verbundenen Emotionen zu erzählen. Verwende Fragen wie:

- Welchen Ort mag ich am liebsten, wenn ich mich von der Schule/Arbeit erholen möchte?
- Welche Orte inspirieren mich?
- Wo würde ich mich sicher und geborgen fühlen, zum Beispiel wenn ich traurig bin?
- Welche naturbezogenen Orte finde ich spannend?
- Welcher Ort oder welche Plätze fühlen sich für mich wie Urlaub an?
- Welche Landschaft/welchen Ort auf der Welt möchte ich unbedingt einmal besuchen?

Lasse die Antworten ohne Druck frei fließen, indem du die „Popcorn-Methode" anwendest - jede*r kann sprechen, aber niemand muss es. Wenn es sich ergibt, könntest du die von den Teilnehmer*innen genannten Orte besuchen.
Ziel: Wertschätzung der Natur, Achtsamkeit

Fotostimmen der Natur

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 4 - 20
Materialien: Kameras oder Smartphones **Dauer:** Gesamte Wanderung
Beschreibung: Bitte die Teilnehmer*innen, während der Wanderung Fotos zu machen, die auf Leitfragen basieren, z. B. „Wo seht ihr Anzeichen für den Klimawandel (positiv oder negativ)?" oder „Was inspiriert dich an der Natur hier?" Während einer Pause oder am Ende der Wanderung tauschen die Teilnehmer*innen ihre Bilder aus, diskutieren, was sie aufgenommen haben, und reflektieren ihre Gefühle über die beobachteten Veränderungen.
Ziel: Teambuilding, Bewusstseinsbildung, Kreativität, Beobachtungsfähigkeiten

Die letzte Insel

Alter: 6+ **Gruppengröße:** 12 - 20
Materialien: Gelände (max. 100m^2) mit Steinen, Pfeife **Dauer:** 30 Min
Beschreibung: Lege einen „trockenen" Bereich in deiner Umgebung fest (z. B. größere Steine) und erkläre, dass der Rest des Bereichs aus Wasser besteht. Nun müssen sich alle in dem trockenen Bereich versammeln, damit sie vor dem „Ertrinken" sicher sind. Sobald alle ihren Platz gefunden haben, definiere den Bereich neu, um ihn kleiner zu machen. Die Leute werden sich aneinander kuscheln müssen, damit sie hineinpassen, und vielleicht wird das nicht jede*r tun. Ermutige zur Teamarbeit, um trocken zu bleiben. Diskutiert anschließend, wie es sich angefühlt hat, zu überleben, anderen zu helfen oder jemanden zurückzulassen, und stelle eine Verbindung zum realen Anstieg des Meeresspiegels und seinen globalen Auswirkungen her.
Ziel: Teambuilding, Bewusstseinsbildung

Klima-Bingo

Alter: 6+ **Gruppengröße:** 8 - 30
Materialien: Bingo-Blätter, Stifte **Dauer:** 15 Min
Beschreibung: Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Bingo-Bogen mit Aussagen wie „Finde jemanden, der öffentliche Verkehrsmittel benutzt“ oder „Finde jemanden, der gerne zeltet“. Die Teilnehmer*innen interagieren, um Übereinstimmungen zu finden und ihre Blätter auszufüllen. Die erste Person, die eine Reihe ausgefüllt hat, ruft 'Bingo' und darf sich setzen. Mögliche Aussagen:
Finde eine Person, die...
... regelmäßig Sport im Freien treibt
... sich vegetarisch ernährt
... mehr mit dem Zug als mit dem Auto fährt
... eine Woche lang (oder länger) eine Wandertour gemacht hat
... bereits außerhalb Europas unterwegs war
... zelten liebt
... in einem anderen Land exotisches Essen probiert hat
... gerne Lebensmittel auf dem Markt einkauft
... einen Berg bestiegen hat
Ziel: Teambuilding, Nachhaltige Praktiken lernen

Menschliches Kontinuum

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 5 - 30
Materialien: Keine **Dauer:** 15 min
Beschreibung: Bitte die Teilnehmer*innen, sich nach bestimmten Eigenschaften oder Meinungen aufzustellen. Lass sie sich z. B. nach Alter, Entfernung, Schuhgröße, Geburtsmonat, Erfahrung in einem bestimmten Bereich oder Thema, Meinung zu einer Aussage (von zustimmen bis ablehnen), aktuellem emotionalen Zustand (z. B. von aufgeregt bis ängstlich) usw. aufstellen.
Du kannst auch eine imaginäre Karte auf dem Boden zeichnen und zum Beispiel fragen: „Wo fühlst du dich zu Hause?“, „Wo war dein bisher schönstes Wandererlebnis?“, „Wohin würdest du reisen, wenn du unendlich viel Zeit und Geld hättest?“, usw.
Ziel: Teambuilding, Selbsterkenntnis

The Picture in My Head

Alter: 10+ **Gruppengröße:** 6 - 20
Materialien: Moderationskarten, Bleistifte **Dauer:** 20 - 40 Min
Beschreibung: Die Gruppe bildet einen Kreis. Jede Person erhält eine leere Papierkarte. Die Aufgabe besteht nun darin, dass jede Person überlegt, welche Assoziationen sie mit dem bestimmten Thema hat (z. B. Klimakrise, biologische Vielfalt, Klimagerechtigkeit...).
Diese sollen dann als Zeichnung auf Papier festgehalten werden. Sobald alle fertig sind, reicht jede*r seine Zeichnung im Kreis nach links weiter. Nacheinander stellt jede*r seine Zeichnung der Gruppe vor, wobei der Zeichner Ergänzungen vornehmen darf.
Ziel: Ein persönliches Einführungsthema finden, Kreativität

Hauptteil

Begleitete Gespräche

Alter: 12+ **Gruppengröße**: 8 - 20
Materialien: Notizen mit Leitfragen **Dauer:** 15 Min
Beschreibung: Bilde Paare (idealerweise mit Teilnehmer*innen, die sich weniger gut kennen) und stelle ihnen Begleit-Fragen zum Thema der Wanderung.
Beispiel für Szenario 1: Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für die Klimakrise:
Wann hast du die Begriffe „Klimawandel" und „Klimakrise" zum ersten Mal gehört? Von wem? Hast du den Klimawandel schon einmal direkt erlebt? Was wird sich deiner Meinung nach in den nächsten Jahren ändern?
Ziel: Teambuilding, Selbstbewusstsein, Konversationsfähigkeiten

Der Albedo-Effekt

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 4 - 20
Materialien: Papier- oder Kunststoffbögen mit schwarzer und weißer Oberfläche **Dauer:** 30 Min
Beschreibung: Lege in einer Pause eine schwarze und eine weiße Fläche mit schmelzenden Materialien (z. B. Kokosöl) in die Sonne. Beobachtet, wie das Material auf der schwarzen Oberfläche schneller schmilzt. Diskutiert den Albedo-Effekt, Oberflächentypen und ihre Rolle bei Klimaphänomenen wie dem Schmelzen von Eiskappen.
Ziel: Wissen, erlebte Wissenschaft

Klima-Quiz

Alter: 10+ **Gruppengröße:** 2 - 30
Materialien: Quizfragen **Dauer:** 15 Min oder hin und wieder während der Wanderung
Beschreibung: Bereite klimabezogene Fragen vor, die auf den Wissensstand deiner Gruppe zugeschnitten sind. Führe ein Klimaquiz durch oder lasse während der Wanderung immer wieder Fragen fallen, um die Teilnahme und Diskussionen über überraschende oder neue Fakten anzuregen.
Beispiele (für Jugendliche und Erwachsene)
1. Welches ist das wärmste Jahr seit Beginn der Aufzeichnungen? 2024 war das wärmste Jahr seit Beginn der Aufzeichnungen. - Das Jahr war 1,28°C wärmer als der Durchschnitt des 20. Jahrhunderts.
2. Um wie viel hat das älteste und dickste arktische Eis abgenommen? Antwort: Etwa 95%
3. Wie schnell steigt der globale Meeresspiegel derzeit pro Jahr? Antwort: 3,6 mm pro Jahr
4. In welcher Region sind 80 % der Bevölkerung am stärksten von klimabedingten Ernteausfällen und Hunger bedroht? Antwort: Afrika südlich der Sahara, Süd- und Südostasien
5. Um wie viel sind die weltweiten Tierartenpopulationen seit 1970 zurückgegangen? Antwort: 69%
6. Wie viel CO2 produziert ein durchschnittlich in Deutschland lebender Mensch pro Jahr? (Pro-Kopf-Emissionen) Antwort: 9,23 t
7. Wie viel der weltweiten Sojaproduktion geht in die Fleischproduktion (zur Fütterung)? Antwort: 80%

8. Wie hoch ist der Anteil der afrikanischen Länder an den kumulierten CO2-Emissionen von 1751 bis 2017? Antwort: 3%
9. Wie viel der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche auf der Erde wird für die Erzeugung von Futtermitteln für Nutztiere (Fleischproduktion) genutzt? Antwort: 77%
Ziel: Wissen, Klimakompetenz

Klima-Tabu

Alter: 10+ **Gruppengröße:** 4 - 30
Materialien: Papiere mit Wörtern **Dauer:** 20 Min oder hin und wieder während der Wanderung
Beschreibung: Schreibe klimabezogene Wörter (z. B. „Globale Erwärmung“) auf Karten mit „Tabu“-Wörtern, die beim Erklären nicht verwendet werden dürfen. Eine Person erklärt, während die anderen raten. Wechselt die Rollen und genießt das Lernen auf eine fröhliche, interaktive Weise. Beispiele für Wörter:

- Globale Erwärmung (Tabu: Temperatur, Erde, Heiß, Atmosphäre, Treibhaus)
- Carbon Footprint (Tabu: Emissionen, Verschmutzung, CO2, Umwelt, Auswirkungen)
- Abholzung (Tabu: Bäume, Wald, Abholzung, Land, Rodung)
- Recycling (Tabu: Abfall, Plastik, Wiederverwendung, Müll, Materialien)
- Schmelzende Eiskappen (Tabu: Polar, Gletscher, Wasser, Meeresspiegel, Antarktis)

Du kannst dir natürlich auch Wörter/Begriffe ausdenken, die mit deinem speziellen Wanderthema zusammenhängen.
Ziel: Wissen, Klimakompetenz, Teambuilding, Konversationsfähigkeiten

Verschiebung der Basislinie

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 4 - 12
Materialien: Keine **Dauer:** 15 Min
Beschreibung: Die Teilnehmer*innen beschreiben, wie sich ihr Lieblingsort in den Bergen im Laufe der Jahre verändert hat, sei es durch den zunehmenden Tourismus oder durch veränderte Wetterbedingungen, und versuchen, diese Veränderungen mit dem globalen Klimawandel in Verbindung zu bringen. Reflexion: Die Teilnehmer*innen erklären, wie sie über diese Veränderungen denken, positive und negative Gefühle.
Die Durchführung dieser Methode in einer altersgemischten Gruppe wird verdeutlichen, wie wir die heutigen Bedingungen, z. B. die Anzahl der Insekten, als „normal“ ansehen und nicht darüber nachdenken, wie es vor 20, 40 oder 100 Jahren war. Wenn wir uns an Geschichten aus der Vergangenheit erinnern, z. B. aus der Kindheit unserer Eltern oder Großeltern, dann haben wir ein etwas erweitertes Bild davon, wie ein Ökosystem, ein Ort oder ein Land war.
Ziel: Persönliche Einführung in das Thema, Reflexion, Austausch

Quiz: Kumulierte Emissionen

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 3 - 20
Materialien: Keine **Dauer**: 15 Min
Beschreibung: Erkläre den Teilnehmer*innen das Konzept der kumulativen Kohlendioxid (CO2)-Emissionen. Verteile die Teilnehmer*innen in kleine Gruppen. Lasse jede Gruppe den Anteil der kumulativen Kohlendioxid (CO2)-Emissionen der einzelnen Kontinente (Nordamerika, Europa, Asien, Afrika, Südamerika, Ozeanien) für den Zeitraum von 1751 bis 2017 schätzen. Lasse sie die Zahlen präsentieren und diskutieren. Lege ihnen anschließend die tatsächlichen Zahlen vor.
Ziel: Wissenserwerb, Reflexion

Positionsbarometer

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 5 - 30
Materialien: Keine **Dauer:** 15 - 25 Min
Beschreibung: Der Moderator zeichnet eine Linie auf den Boden oder legt ein langes Seil aus, das zwei Extrempunkte darstellt (z.B. „stimme voll zu“ und „stimme überhaupt nicht zu“). Dann liest der Moderator eine Aussage laut vor und bittet die Teilnehmer*innen, sich entlang der Linie so zu positionieren, dass ihre Position ihre Meinung oder Haltung widerspiegelt. Schließlich fordert der Moderator oder die Moderatorin die Teilnehmer*innen auf, ihre Positionen zu erläutern, und moderiert eine Diskussion, um die verschiedenen Ansichten und Gründe zu erfassen und zu verstehen. Die nächste Aussage wird dann laut vorgelesen.
Beispiele bezüglich Thema “Klimagerechtigkeit und globale Ungleichheiten”:

1. Der Globale Norden tut alles in seiner Macht stehende um die Klimakrise zu bewältigen.
2. Frauen sind mehr von den Folgen des Klimawandels betroffen als Männer.
3. Je weniger priviligiert jemand ist, desto mehr leider er/sie vom Klimawandel.
4. Junge Menschen leiden unter den Entscheidungen älterer Generationen.
5. Um echte Klimagerechtigkeit zu erlangen müssen die westlichen, industrialisierten Länder ihre historische Verantwortung akzeptieren und dafür bezahlen.

Ziel: Teambuilding, Selbstbewusstsein

Hinsehen statt übersehen

Alter: 10+ **Gruppengröße:** 4 - 12
Materialien: Natürliches Terrain **Dauer:** 30 Min
Beschreibung: Erforsche einen Quadratmeter ganz genau für 15 Minuten in Paaren. Identifiziert so viele Tier- und Pflanzenarten, wie möglich. Diskutiert anschließend eure Ergebnisse und benutzt bei Bedarf Apps um weitere Arten zu identifizieren.
Ziel: Bewusstseinsbildung, Natur erleben, Beobachtungsfähigkeiten stärken, Wissen

Wie man in den Wald hineinruft...

Alter: 16+ **Gruppengröße:** 8 - 15

Materialien: Trommel, Klangschale, etc. **Dauer**: Max. 20 Min

Beschreibung: Die Teilnehmer*innen werden gebeten, einen Ort im Wald zu finden, von dem aus sie keine andere Person sehen können. Dafür haben sie ein paar Minuten Zeit. Ein akustisches Signal (Trommel/Klangschale) markiert dann den Beginn der Übung. Die Teilnehmer*innen dürfen nun ein Gefühl, einen Gedanken oder etwas, das sie auf dem vorangegangenen Abschnitt des Spaziergangs erlebt haben, „in den Wald schreien". Die Aufgabe besteht darin, dies so kurz wie möglich zu halten. Einzelne Worte sind ganzen Sätzen vorzuziehen. Die anderen hören das Wort und können darauf antworten. Die Antwort kann assoziativ, aber auch konkret sein. Nach etwa drei Minuten (abhängig von der Teilnehmerzahl) wird die erste Runde durch ein akustisches Signal beendet. Nun kann eine andere Person ihr erstes Wort nennen.

Nach insgesamt ca. 20 Minuten beendet der Trainer/die Trainerin die Übung mit einem akustischen Signal oder durch Ausruf. Alle kommen zusammen und tauschen ihre Eindrücke von der Übung in einem großen Plenum aus.

Ziel: Kreativer Austausch, Stimulierung der Sinne, Einander Aufmerksamkeit schenken, einen gemeinsamen Rhythmus finden

Klangkarte

Alter: 6+ **Gruppengröße:** 2 - 20

Materialien: Papier und Stifte **Dauer**: 30 Min

Beschreibung: Die Teilnehmer*innen suchen sich einen bequemen Platz, hören ihrer Umgebung zu und zeichnen eine Karte, die die Geräusche, die sie hören, mit Symbolen oder Farben darstellt. Am Ende werden die „Klangkarten" mit der Gruppe ausgetauscht und diskutiert.

Ziel: Kreativität, Achtsamkeit, Entspannung, Beobachtungsfähigkeiten, Natur erleben

Das Geräusch der Stille

Alter: 10+ **Gruppengröße:** 8+

Materialien: Ein "stiller" Ort in der Natur **Dauer**: 30 Min

Beschreibung: Suche einen ruhigen Platz, setzt euch mit geschlossenen Augen hin und konzentriert euch auf die Geräusche der Natur (Wind, Vögel, Insekten usw.). Denkt über die Erfahrung nach und wandert schweigend weiter, um die Verbindung mit der Umwelt zu vertiefen.

Ziel: Achtsamkeit, Entspannung, Bewusstseinsbildung, Natur erleben

Wie man sich (nicht) verirrt

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 6 - 10

Materialien: Topografische Karte(n) der Region, Kompasse **Dauer**: 1,5 Std

Beschreibung: Bringe den Teilnehmer*innen bei, topografische Karten und Kompasse zu benutzen, um zu navigieren und Landschaftsmerkmale zu erkennen. Vergleiche Karten mit der realen Umgebung, bespreche die Geländeform und fördere die Beobachtungsgabe.

Ziel: Wissen, Gegend kennenlernen, Navigationsfähigkeiten, Wertschätzung der Natur

Empathie für Ungleichheiten

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 4 - 15

Materialien: Keine **Dauer:** 25 Min

Beschreibung: Man nimmt dem anderen willkürlich ein notwendiges Utensil weg und lässt ihn dann weiterziehen. Die Leute sollen spüren, wie willkürlich solche Einschränkungen sind und wie wenig Grund es dafür gibt. Die Personen bleiben 10-15 Minuten in diesem Zustand.

Anweisungen: Stellt euch in einer Reihe/einem Kreis auf, dann nimmt jede*r der Person etwas weg, das sie/er zum Gehen braucht, z.B. einen Hut, eine Brille, einen Schuh, eine Socke usw., danach geht die Wanderung weiter. Analysiert, wie sich die Dynamik verändert. Bildet nach 10-15 Minuten einen Kreis und frage die Teilnehmer*innen, wie sie sich dabei gefühlt haben? Haben sie die Dinge, die sie mitgenommen haben, wirklich gebraucht? Wie war es für die Menschen, denen sie etwas weggenommen haben?

Lektion: Vielleicht braucht man das, was man jemandem weggenommen hat, gar nicht, obwohl es bequemer ist und mehr Sicherheit gibt, wenn man zwei Regenjacken hat. Im Vergleich dazu war es für die Betroffenen vielleicht unverhältnismäßig schwieriger, ihren Weg fortzusetzen.

Ziel: Reflexion der Privilegien, Gerechtigkeit und Gleichheit

SDG Speed-Dating

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 8 - 17

Materialien: Können online gefunden werden: nf-int.org/sdg **Dauer:** 30 - 60 Min

Beschreibung: SDG-Speed-Dating ist ein Spiel, das eine Einführung in die SDGs und in Fragen des Klimawandels bietet. Jede*r Teilnehmer*in wird einem bestimmten SDG zugewiesen und wird dann zu einem „Speed-Dating" mit einer anderen Person eingeladen. Die Aufgabe besteht darin, Beziehungen zwischen den beiden SDGs zu finden und wechselseitige Einflüsse zu erkennen.

Anweisungen:

1. Lies kurz, was deine Spezialgebiete sind (ca. 5 Minuten).
2. Fülle die Punkte 1 bis 4 auf dem Dating-Notizblock aus.
3. Wähle eine Person, die du gerne kennenlernen möchtest. Frage nicht, welche SDG er/sie hat (oder „ist") - lass dich überraschen!
4. Die Verabredung: Beginne, etwas über dich selbst zu erzählen. Die andere Person wird dir dann auch etwas über sich selbst erzählen. Dann kannst du herausfinden, wie du das Herz des anderen gewinnen kannst und was dir wirklich wichtig ist. Notiere, was ihr gemeinsam habt und welche Aktivitäten ihr gemeinsam unternehmen könntet!

Ihr habt 10 Minuten Zeit. Beispiel: SDG 13 „Klimapolitik“: Ich liebe es, draußen zu sein, und ich liebe die Natur. Das Wichtigste für mich ist, dass es allen Tieren und Pflanzen gut geht, und ich arbeite jeden Tag hart daran, dies zu erreichen. Ich wünschte, ich hätte jemanden, mit dem ich diese Leidenschaft teilen könnte.
5. Speed-Dating Nr. 2: Neues Glück, gleiche Regeln
Ziel: Wissensaustausch

Wollnetzwerk

Alter: 14+ **Gruppengröße:** 9 - 30
Materialien: Wollknäuel **Dauer**: 25 Min
Beschreibung: Ein Wollknäuel wird in der Gruppe herumgeworfen, die Teilnehmer*innen werden aufgefordert, ein Beispiel für die Umweltauswirkungen des Klimawandels zu nennen und ihren Teil der Wolle loszulassen. Irgendwann bricht das ganze Netz zusammen. Dann werden die Teilnehmer*innen aufgefordert, Handlungsoptionen für die Lösung des Problems des Klimawandels zu nennen und einen Teil der Wolle zu nehmen. Auf diese Weise sieht das Netzwerk am Ende anders aus als zu Beginn, ist aber wieder stabil und vermittelt eine Vorstellung davon, wie ein gesellschaftlicher Wandel aussehen könnte.
Ziel: Persönliche Reflexion, Gefühl der Verbundenheit

Stilles Wandern

Alter: 14+ **Gruppengröße:** 6 - 20
Materialien: Keine **Dauer**: 10 - 30 Min
Beschreibung: Nach einer Textarbeit, einer Diskussionsrunde oder einem Input werden die Teilnehmer*innen zu einer stillen Wanderung eingeladen. Bei der stillen Wanderung geht man eine bestimmte Zeit lang, ohne zu sprechen. Wichtig: Vor dem Schweigegang sollte es möglichst eine Methode geben, die die Teilnehmer*innen dazu anregt, den Schweigegang mit Impulsen zu reflektieren. Sie sollten auch eine Reihe von Fragen zu den erlebten Impulsen erhalten. Für viele Menschen ist das Schweigen in einer Gruppe eine neue und intensive Erfahrung. Dementsprechend sollte im Anschluss genügend Zeit sein, um den Schweigegang sowohl inhaltlich als auch emotional auszuwerten.
Ziel: Persönliche Reflexion, Kontemplation

Wander-Dating

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 8 - 20
Materialien: Blätter mit Aussagen **Dauer**: 30 Min
Beschreibung: Verteile Aussagen oder Fragen, die sich auf das Thema der Wanderung beziehen. Die Teilnehmer*innen bilden Paare, diskutieren das ihnen zugewiesene Thema und wechseln regelmäßig die Partner, um sich mit allen auszutauschen.
Beispiele für Klimagerechtigkeit und globale Ungleichheiten:
"Die Klimakrise ist nicht nur ein Umweltproblem, sondern auch ein Menschenrechtsproblem, ein Gerechtigkeitsproblem und ein ethisches Problem. - Mary Robinson (ehemalige Präsidentin von Irland und Anwältin für Klimagerechtigkeit).

"Die Menschen, die am wenigsten für den Klimawandel verantwortlich sind, leiden am meisten." – Vanessa Nakate (ugandische Klimaaktivistin)
"Umweltgerechtigkeit, Klimagerechtigkeit, Rassengerechtigkeit – es ist alles derselbe Kampf." – Leah Thomas (Klimaaktivistin und Gründerin von Intersectional Environmentalist)
Ziel: Teambuilding, Conversation Skills, System Thinking

Begegnung mit Einheimischen

Alter: 8+ **Gruppengröße:** 2 – 15
Materialien: Ein guter Treffpunkt für Einheimische **Dauer:** 1 Std / Gesamte Wanderung
Beschreibung: Halte in Dörfern, auf Bauernhöfen oder bei Einheimischen entlang der Route an, um Erfahrungen auszutauschen. Frage sie, wie sie die Veränderungen in der Umwelt im Laufe der Zeit wahrnehmen, um das gegenseitige Verständnis und die Wertschätzung für die Region zu fördern.
Ziel: Kulturelle Verständigung, Konversationsfähigkeiten, Verbindungen zu lokalen Gemeinschaften schließen

Reframing der Klima-Angst

Alter: 16+ **Gruppengröße:** 2+
Materialien: Tisch, Etwas zum schreiben, Kärtchen **Dauer:** 45 Min
Beschreibung: Während des Climate Hikes können Diskussionen über die Klimakrise Ängste auslösen. Um diese Gefühle in Motivation umzuwandeln, wandeln die Teilnehmer*innen ihre Sorgen in positive Handlungen um.
Beispiel: Statt „Ich mache mir Sorgen, dass meine Heimatstadt überflutet wird“, könnten sie schreiben „Ich sorge mich um meine Gemeinde und könnte einen Wohltätigkeits-Climate Hike organisieren, um lokale Lösungen zu unterstützen.“
Oder statt „Meerestiere sterben durch Plastikmüll“: „Ich sorge mich um die Gesundheit der Meere und kann eine Strandsäuberung organisieren oder ein Meeresrettungszentrum besuchen.“

- Brainstorming – Schreibe deine individuellen Klimasorgen auf.
- Gruppendiskussion – Tausche deine Bedenken aus und helft euch gegenseitig, sie neu zu formulieren.
- Umschreiben – Dreht das Papier um und schreibt eine positive, umsetzbare Version auf.
- Austauschen – Versammelt euch im Kreis und präsentiert die Ergebnisse.

Ziel: Angst in ein Potenzial umwandeln

Wildtier-Schnitzeljagd

Alter: 6+ **Gruppengröße:** 8 – 20
Materialien: Keine **Dauer:** 20 Min
Beschreibung: Die Teilnehmer*innen erforschen ihre Umgebung, um Hinweise oder Objekte zu finden, die mit Tieren und ihren Lebensräumen zu tun haben (z. B. Federn, Nester, Tierspuren). Ermutige zu Diskussionen über den Schutz dieser Lebensräume.
Ziel: Wissensaktivierung

Öko-Detektive

Alter: 6+ **Gruppengröße:** 4 - 15
Materialien: Keine **Dauer:** 20 Min
Beschreibung: Die Kinder schlüpfen in die Rolle von Detektiven, die nach Anzeichen für die Störung von Wildtieren suchen (z. B. Abfall, abgebrochene Äste oder Geräusche), und diskutieren darüber, wie sie die Umwelt für Tiere sicherer machen können.
Ziel: Lernen über Wildtiere, Recycling und Müll/Müllentsorgung

Dreiecksspiel zum Systemdenken

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 10 - 30
Materialien: Keine **Dauer:** 45 Min
Beschreibung: Teilnehmer*innen versammeln.
Erste Runde: Jede*r wählt heimlich zwei Personen aus, und beim Zählen von 3 haben sie die Aufgabe, sich in gleichem Abstand zu beiden Personen aufzustellen, sodass sie die Form eines gleichseitigen Dreiecks bilden. Die Bewegung geht immer weiter und nimmt manchmal kein Ende.
Zweite Runde: Jede*r wählt eine neue Person aus. Nun agierst du als externer Störenfried: Wenn du jemandem auf die Schulter tippst, zählt diese Person leise bis 10 und setzt sich dann auf den Boden. Sobald die Person sitzt, zählen alle, die die Person für ihr Dreieck ausgewählt haben, ebenfalls leise bis 10 und setzen sich dann hin. Versuche, nur eine oder zwei Personen zu tippen, und beobachtet, wie das System zusammenbricht.
Dritte Runde: Alles geschieht wie in der zweiten Runde, aber dieses Mal zählen die Leute laut bis 10. Während dieser Zeit kann jede*r, der sich der Person während ihrer Bewegung nähert, der zählenden Person auf die Schulter tippen, um den Countdown zu stoppen und sie zu retten.
Zwischen jeder Runde und am Ende sollte es eine Nachbesprechung geben: Frage die Teilnehmer*innen, wie sie sich gefühlt haben und welche Analogien sie im wirklichen Leben sehen. Diskutiert über Systeme (z. B. Ökosysteme oder Arbeitsteams), Abhängigkeiten und Resilienz (als die Fähigkeit eines Systems, sich selbst zu erholen).
Ziel: Systemdenken, Teambuilding

Schätze sammeln

Alter: Alle Alter **Gruppengröße**: 4 - 30
Materialien: Keine **Dauer**: Ganze Wanderung
Beschreibung: Bitte die Teilnehmer*innen, während der Wanderung Gegenstände zu sammeln und sie mit dem Thema der Wanderung in Verbindung zu bringen. Präsentiert die Ergebnisse und diskutiert deren Bedeutung. Beispiele:
1. Bewusstseinsbildung & Sensibilisierung
Vertrocknete Blätter oder verwelkte Pflanzen Anzeichen für veränderte Wettermuster und Dürre
Abfall (Plastik, Dosen usw.) Einfluss des Menschen auf die Natur und Verschmutzung
2. Biodiversität & Klimawandel
Verschiedene Arten von Blättern oder Baumarten Vielfalt in Ökosystemen und Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Klimawandel

Insektenarten (beobachtet, nicht gesammelt!) Indikatoren für Biodiversität und die Gesundheit von Ökosystemen

3. Klimagerechtigkeit & globale Ungleichheiten

Importierte Lebensmittelverpackungen (z. B. Bananenschalen, Schokoladenverpackungen)

Globaler Handel, Kohlenstoff-Fußabdruck und Ressourcenverteilung

Ein als Abfall gefundenes Fast-Fashion-Kleidungsstück Verbindungen zwischen Klimawandel, Konsum und Arbeitsrechten

4. Klimakrise, Klimaangst & Resilienz

Ein besonders alter Baum Symbol für Resilienz und Anpassung

Moos, Pilze oder Flechten Indikatoren für Luftqualität und Umweltgesundheit

Ziel: Natur erleben, Kreativität

Natürliches Mandala

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 2 - 30

Materialien: Keine **Dauer:** 30 Min

Beschreibung: Bitte alle Teilnehmer*innen, ein paar Minuten lang Materialien zu sammeln, die ihnen gefallen (z. B. Blätter, Blumen, Tannenzapfen, Samen, ...), ohne die Natur zu zerstören. Danach kommt ihr auf einer ebenen Fläche wieder zusammen und gestaltet ein Mandala: Ordnet die Materialien in einem kreisförmigen Muster an, erkundet die Symmetrie und seid kreativ. Du kannst die Teilnehmer*innen auch „zeichnen" lassen, was ihnen gefällt (allein oder in der Gruppe), oder du gibst andere Motive vor, die mit dem Thema der Wanderung zusammenhängen, oder du lässt sie Motive erfinden, die sie frei mit dem Thema verbinden.

Ziel: Natur erleben, Kreativität

Die Lage der Welt

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 8 - 20

Materialien: 2 Poster pro Gruppe **Dauer:** 1 Std

Beschreibung: Bilde während einer Pause Gruppen von idealerweise 3-5 Personen. Bitte sie, sich untereinander auszutauschen, wie sie über die Klimakrise und den allgemeinen Zustand unserer Welt denken. Lasse sie ihre Ergebnisse auf einem Plakat sammeln. Rotiere die Gruppen anschließend, so dass jede Gruppe das Plakat einer anderen Gruppe erhält. Verdeutliche, dass unsere Gefühle (wie Angst, Wut, Traurigkeit usw.) unsere Sicht auf die Welt und unsere Werte widerspiegeln. Sie können ein Anhaltspunkt dafür sein, was uns wirklich wichtig ist, weshalb es sinnvoll ist, sie zu haben.

Bitte die Teilnehmer*innen anschließend, die Werte und Motivationen zu ermitteln, die hinter den von der anderen Gruppe aufgeschriebenen Gefühlen stehen, und lasse sie diese ebenfalls auf ein Plakat schreiben. Zum Beispiel: Tiere lieben, global denken, die Schönheit der Natur sehen, sich für andere verantwortlich fühlen, über die Welt informiert sein, usw.

Versammle am Ende die ganze Gruppe und lasse jeden seine gefundenen Werte präsentieren. Diskutiert, inwieweit die Menschen gemeinsame Werte teilen und ob es einen Weg gibt, auf dieser Grundlage neue Koalitionen zu finden, um sich gegen Klimagerechtigkeit und Naturzerstörung einzusetzen.

Ziel: Achtsamkeit, Resilienz, Teambuilding, Selbsterkenntnis

Wertespiel

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 4 - 16
Materialien: Eine Liste von Werten, die mit dem Thema zusammenhängen, z. B. Mitgefühl, Gerechtigkeit usw. **Dauer:** 1 Std
Beschreibung: Während der Wanderung werden alle gebeten, darüber nachzudenken, wie ihre ideale Gesellschaft aussehen sollte, während sie in Stille wandern. Bitte sie, die fünf Werte aufzuschreiben, auf die sich alle in ihrer idealen Gesellschaft einigen sollten (zum Beispiel Solidarität, Vertrauen, Nachhaltigkeit, ...). Du kannst eine Liste von Werten vorgeben oder sie frei denken lassen.
Lasse sie anschließend Paare bilden und bitte sie, sich auf 5 gemeinsame Werte aus den 10 Werten zu einigen, die sie gesammelt haben. In der nächsten Runde kommen zwei Paare zusammen, die wiederum fünf gemeinsame Werte finden sollen. Je nach Gruppengröße kann dies ein weiteres Mal wiederholt werden (bei 8 Personen). Finde zum Schluss einen Platz für eine Pause und versammle die ganze Gruppe, um zu diskutieren und gemeinsam eine Liste mit fünf gemeinsamen Werten zu erstellen.
Ziel: Teambuilding

Gefühls-Collage

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 2 - 30
Materialien: Kameras or Smartphones, Papiere and Stifte **Dauer:** 1 Std or Ganze Wanderung
Beschreibung: Bitte die Teilnehmer*innen in einer Pause, Dinge zu zeichnen, die für sie Emotionen darstellen. Sie könnten zum Beispiel eine Zeichentrickfigur, die sie mögen, mit einem glücklichen Gesicht, ein weinendes Emoji, ein Herz, ein Graffiti mit der Aufschrift „nett“ oder was immer ihnen einfällt, zeichnen. Es ist hilfreich, einige Beispiele zur Inspiration vorzubereiten.
Setze die Wanderung anschließend fort und bitte alle, mit ihren Handykameras Fotos von Dingen zu machen, die ihre Emotionen hervorrufen, z. B. Dinge, die sie mögen, nicht mögen oder überraschend finden, zusammen mit der passenden Zeichnung.
Du kannst die Bilder anschließend einsammeln und eine digitale Collage erstellen, die jede*r mit nach Hause nehmen kann.
Ziel: Achtsamkeit, Kreativität

Waldkunst

Alter: 8+ **Gruppengröße:** 4 - 20
Materialien: Keine **Dauer:** 30 - 45 Min
Beschreibung: Die Teilnehmer*innen erhalten eine Aufgabe oder ein Thema. Sie haben dann 20 bis 30 Minuten Zeit, dieses Thema in ein Kunstwerk zu verwandeln. Dabei sollten sie nur Gegenstände und Materialien verwenden, die sie in der natürlichen Umgebung finden, wie Äste, Blätter, Steine und ähnliches. Am Ende stellen sich die Teilnehmer*innen gegenseitig ihre Ergebnisse vor und erklären ihre Kunstwerke.
Ziel: Persönliche Reflexion, Kreativität, Aktivierung

Positive Klimaaktionen

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 6 - 20
Materialien: Keine **Dauer:** 10 Min
Beschreibung: Denkt gemeinsam über positive Klimamaßnahmen nach. Wie können wir als Einzelpersonen und Gemeinschaften zur Gesundheit unseres Planeten beitragen? Nutzt diese Zeit, um die Wanderung mit einer hoffnungsvollen Note abzuschließen und die Teilnehmer*innen zu ermutigen, über die Verbindungen nachzudenken, die sie untereinander und mit der natürlichen Welt hergestellt haben.
Ziel: Aktivierung

Ideenrunde

Alter: 14+ **Gruppengröße:** 4 - 12
Materialien: Keine **Dauer:** 20 Min
Beschreibung: Vor der Sitzung werden die Teilnehmer*innen ermutigt, über potenzielle Ideen für Klimaschutzmaßnahmen nachzudenken. Wenn sie für die Ildeenrunde zusammenkommen, hat jede Person 45 Sekunden Zeit, um ihr Konzept der Gruppe vorzustellen. Nach der Präsentation kann die Gruppe bis zu drei klärende Fragen stellen, um dem Präsentator die Möglichkeit zu geben, wichtige Aspekte seiner Idee zu erläutern. Sobald die Diskussion beendet ist, tritt der nächste Teilnehmer/die nächste Teilnehmerin an die Reihe, um sein/ihr Konzept zu präsentieren.
Ziel: Aktivierung, Austausch, Präsentationsfähigkeiten

Baum pflanzen

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 3 - 12
Materialien: Baumsetzlinge, junge Bäume, Vereinbarung mit der örtlichen Forstwirtschaft
Dauer: 1 - 2 Std
Beschreibung: Bei dieser Aktivität pflanzen die Teilnehmer*innen gemeinsam einen Baum. Sie bereiten den Boden vor, pflanzen den Baum und gießen ihn. Dies symbolisiert ihre gemeinsame Anstrengung, eine dauerhafte Wirkung zu erzielen, die jahrzehntelang Bestand haben wird. Während sie zusammenarbeiten, denken sie darüber nach, wie selbst kleine Handlungen zu einem gesünderen Planeten beitragen. Diese Aktivität zielt darauf ab, die Verbindung zwischen den Einzelnen und der Natur zu stärken und zu zeigen, dass jede*r etwas bewirken kann.
Ziel: Gefühl der Selbstwirksamkeit, Teamarbeit

Essen & Trinken aus der Region

Alter: Alle Alter **Gruppengröße**: Alle Größen
Materialien: Lokale, saisonale Lebensmittel für die Mittagspause **Dauer**: 1 Std
Beschreibung: Kaufe bei der Wanderung Lebensmittel aus der Region, um die regionale Wirtschaft zu unterstützen und mit den Erzeuger*innen ins Gespräch zu kommen. Diskutiert, wie lokale Praktiken mit Nachhaltigkeit in Einklang stehen und gegenseitigen Respekt fördern.
Ziel: Bewusstseinsbildung, Verbindung zur lokalen Community, Erlernen von Nachhaltigkeitspraktiken, Unterstützung lokaler Communities

Wrap-Up & Reflexion

Schwimmende Reflexion

Alter: 6+ **Gruppengröße:** 2 - 15
Materialien: Schwimmkleidung **Dauer:** 30 Min
Beschreibung: Nach der Wanderung könnt ihr ein Bad nehmen und den Tag mit Leitfragen reflektieren. Nutzt diese Zeit, um euch zu entspannen und sich mit der Natur zu verbinden.
Ziel: Reflexion, Entspannung, Natur erleben

Fünf Finger-Reflexion

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 3 - 30
Materialien: Keine **Dauer:** 15 Min
Beschreibung: Bitte die Teilnehmer*innen, über den Tag nachzudenken und ihre Meinung pro Finger zu sagen, wobei jeder Finger für einen bestimmten Standpunkt steht. Zum Beispiel: Daumen: Das hat mir gefallen; Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen; Mittelfinger: Das hat mir nicht gefallen; Ringfinger: Das nehme ich mit nach Hause; Kleiner Finger: Das war zu kurz.
Ziel: Reflexion, Kreativität, Achtsamkeit

Bewusste Meditation "Von Kopf bis Fuß"

Alter: 12+ **Gruppengröße:** 5 - 20
Materialien: Keine **Dauer:** 15 - 20 Min
Beschreibung: Fordere die Teilnehmer*innen auf, darüber nachzudenken, wie jeder Teil ihres Körpers, von Kopf bis Fuß, mit der übrigen Welt verbunden ist. Sie können über materielle Aspekte reflektieren - wie die Kleidung, die sie tragen, und deren Herkunft - sowie über mentale und kulturelle Einflüsse, einschließlich ihrer sozialen Netzwerke und des Wissens, das sie in sich tragen. Das Zusammentreffen von Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Fähigkeiten und Fachkenntnissen spiegelt den Reichtum von Ökosystemen mit großer biologischer Vielfalt wider. Dies dient als persönliche Reflexion darüber, wie sie in die größeren Systeme der Welt passen.
Ziel: Reflexion, Kreativität, Achtsamkeit

Die gezeichnete Reise

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 3 - 30
Materialien: Poster und Stifte **Dauer:** 1 Std
Beschreibung: Lass die Gruppe zusammenkommen oder bilde, je nach Gruppengröße, kleinere Gruppen. Bitte die Teilnehmer*innen, die Reise, die sie unternommen haben, so zu zeichnen, wie sie sie in Erinnerung haben. Dabei muss es sich nicht um eine richtige Karte handeln, sondern eher um eine mentale Karte. Wenn auf dem Weg besondere Dinge passiert sind, bitte sie, auch diese zu zeichnen. Kommt anschließend zusammen und erzählt euch gegenseitig, wie ihr die Wanderung erlebt habt.
Ziel: Reflexion, Kreativität

Evening Storytelling

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** 2+
Materialien: Jeder beliebige Ort im Freien, z. B. an einer Feuerstelle **Dauer:** 1,5 Std
Beschreibung: Wenn das Licht schwach wird, ist es schön und bereichernd, zusammenzusitzen und Geschichten zu erzählen. Bitte die Teilnehmer*innen, über ihre Erlebnisse während des Tages nachzudenken: Wie haben sie diesen Climate Hike erlebt? Haben sie in der Vergangenheit andere starke Erlebnisse in der Natur gehabt? Beginne – als Leiter*in – mit deinen Gefühlen über die heutige Wanderung und erzähle ihnen eine Geschichte von dir selbst in der Natur. Achte darauf, dass alle gut zuhören können und lade jede und jeden ein, seine Erfahrungen mitzuteilen.
Ziel: Reflexion, Teambuilding, Konversationsfähigkeiten

Abendliches Geschichtenerzählen

Alter: Alle Alter **Gruppengröße:** Alle
Materialien: Offene Wiese **Dauer:** min. 30 Min
Beschreibung: Legt euch auf eine freie Wiese, beobachtet die Sterne und lauscht den Geräuschen der Natur. Nutze diese ruhige Zeit, um dich zu entspannen und dich tief mit dem Universum zu verbinden.
Ziel: Entspannung, Naturerfahrung, Achtsamkeit

Schlafen im Freien

Alter: 10+ **Gruppengröße:** max. 10
Materialien: Gute Isoliermatten und warme Schlafsäcke **Dauer:** Gesamte Nacht
Beschreibung: Erlebt eine Nacht unter freiem Himmel mit warmen Schlafsäcken. Genießt die einzigartigen Sehenswürdigkeiten, Geräusche und Gerüche der Natur. Sorgt dafür, dass die Teilnehmer*innen es bequem haben, um ein unvergessliches Erlebnis zu haben.
Ziel: Teambuilding, Naturerfahrung

Impressum
Herausgegeben von
Naturfreunde Internationale
Viktoriagasse 6/1, A-1150 Wien
www.nf.int.org
email: office@nf-int.org
Tel.: +43 (0)1 892 38 77

Recherchiert, verfasst und herausgegeben von
Naturefriends International (NFI), Young Naturefriends Germany (NFJD), Ecosystem Europe and FROS Multisport Flanders (fros)

Fotos:
(c) fros Multisport Flanders

Grafikdesign, Layout and Gestaltung
Naturefriends International (NFI)

Project Information
Climate Hikes ist eine Erasmus+-Kooperation zwischen den Naturfreunden Internationale (NFI), der Naturfreundejugend Deutschland (NFJD), Ecosystem Europe und FROS Multisport Flandern (fros). Mehr Informationen über das Projekt findest du unter: nf-int.org/climatehikes

The Climate Hikes project is funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible.

Co-funded by the European Union



ecosystem europe

fros MULTISPORT VLAANDEREN

NATUR FREUNDE JUGEND

NATURFREUNDE AMIS DE LA NATURE NATUREFRIENDS INTERNATIONAL