



## Schneide alte Zöpfe ab!

*Traditionen sind schön und wertvoll — wenn sie regelmässig hinterfragt werden. Wird etwas nur noch aus Gewohnheit gemacht, weil es immer so war, kann man ohne Weiteres damit aufhören. Das gilt auch für deine Gewohnheiten!*

### Schiffe fahren lassen

- Ziel:** Die Teilnehmer\*innen machen sich Gedanken, was sie ändern wollen und können.
- Gedanke:** Manchmal muss man von etwas loslassen um Zeit, Platz oder Energie für Neues zu bekommen.
- Einleitung:** Der Schüler ging zum Meister und fragte ihn: «Wie kann ich mich von dem, was mich an die Vergangenheit heftet, lösen?» Da stand der Meister auf, ging zu einem Baumstumpf, umklammerte ihn und jammerte: «Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?»  
*Aus dem Zen-Buddhismus*
- Animation:** Auf Papierschiffe werden Dinge geschrieben, welche man loslassen will. Den ersten Schiffen werden zweite in einer anderen Farbe, welche die neuen Ideen auf sich tragen, hinterhergeschickt.
- Abschluss:** Zum Abschluss suchen alle einen Stein und schreiben auf diesen nochmals ihre neue Idee, die sie mit dem zweiten Papierschiff auf die Reise geschickt haben. Dieser Stein wird als Gedankenstütze eingesteckt. Wenn die Idee umgesetzt ist, kann der Stein im hohen Bogen in einen See oder Teich geschmissen werden.

### «Den Bach runtergehen»

- Ziel:** Die Teilnehmer\*innen machen sich Gedanken, was sie ändern wollen und können.
- Gedanke:** In einer Pfadiabteilung ist vieles im Fluss. Teilnehmer\*innen und Leiter\*innen stossen dazu, steigen aus. Die Aktivitäten müssen organisiert werden, Rückblicke gehalten werden, die Zukunft angesprochen werden.
- Einleitung:** «Halt die Hand in einen Bach und du hast das Letzte berührt, was vorbei ist und das Erste, was kommt.»  
*Hannelies Taschau*
- Animation:** Nehmt das Zitat als Anregung, in einer Bachwanderung zurückzuschauen und die Zukunft ins Auge zu fassen. Dabei kann es sein, dass man auch mal Liebgewonnenes oder nie Funktionierendes den Bach runterlassen muss, damit Platz für Neues entsteht.
- Ausklang:** Nach der Bachwanderung brätelt ihr zusammen und spinnt eure Ideen weiter!