

Pfad-Finder

Der Pfadiweg, der uns prägte und prägen wird.



Ein Gilwellprojekt für Rover aus dem 25. Gilwellstamm
von Andreas Sager v/o Mogli und Kaj Wiklund v/o Falk

Mit besonderem Dank an die Kuckuck Patrouille

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|---|-----------|
| 01. | Einleitung | 04 |
| | 1.1 Überblick über die Module | 5 |
| | 1.2 Empfehlungen zur Planung und Umsetzung | 6 |
| | 1.3 Tipps und Tricks | 10 |
| | 1.4 Packlisten | 14 |
| 02. | Startmodul / Einstieg | 18 |
| | 2.1 Unsere Gruppe | 19 |
| | 2.2 Meine Erwartungen und Bedürfnisse | 20 |
| | 2.3 Regeln | 21 |
| 03. | Modul: Beziehung zur Persönlichkeit | 22 |
| | 3.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt) | 23 |
| | 3.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt) | 26 |
| 04. | Modul: Beziehung zum Körper | 28 |
| | 4.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt) | 29 |
| | 4.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt) | 32 |
| 05. | Modul: Beziehung zu den Mitmenschen | 36 |
| | 5.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt) | 37 |
| | 5.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt) | 42 |

| | | |
|-----|---|----|
| 06. | Modul: Beziehung zur Umwelt | 44 |
| | 6.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt) | 45 |
| | 6.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt) | 50 |
| 07. | Modul: Beziehung zum Spirituellen | 54 |
| | 7.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt) | 55 |
| | 7.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt) | 58 |
| 08. | Abschlussmodul / Ende | 60 |
| | 8.1 Rückblick | 61 |
| | 8.2 Ausblick | 62 |
| 09. | Tagesabschlüsse | 64 |
| 10. | Verweise auf andere Projekte | 66 |



Niemand kann durch das Leben gehen, genauso wenig wie er durch ein Stück Land gehen kann, ohne Spuren zu hinterlassen, und diese Spuren können oft hilfreich sein für diejenigen, die nach ihm kommen, um ihren Weg zu finden.
Lord Robert Baden-Powell

01 Einleitung

Dieses Buch ist ein Tool, welches im Rahmen eines Gilwelltickets des 25. Gilwellkurses erstellt wurde. Es ist ein Tool, mithilfe dem du reflektieren kannst, wie die Pfadi dich geformt hat und welchen Einfluss sie vielleicht noch auf dich haben wird. Dieses Tool ist für eine kleine Roverstufengruppe gedacht, welche sich während einer mehrtägigen Wanderung damit befasst. Natürlich sind aber auch Anpassungen möglich. Für die Empfehlungen für die Planung und Umsetzung dieses Moduls sowie mögliche Anpassungen, siehe Kap. 1.2.

Damit dieses Tool gelingen kann, ist es wichtig, dass man sich und den Inhalten genügend Zeit und Raum lässt. Es ist nicht dafür geeignet, mit einer ganzen Roverrotte innerhalb von zwei Stunden durchgearbeitet zu werden. Dieses Tool lebt von den Dialogen und genügend Zeit für die offene und kritische Reflektion. Um dieses Tool durchzuführen, reicht es, wenn du die Einleitung dieses Buches als Vorbereitung liest. Sobald du also eine passende Gruppe, eine Route und das Material für das Tool hast, bist du also startbereit.

Wir wünschen dir viel Spass und Erfolg auf deinem Pfadi-Reflektionsweg.

Bewusst handeln
Falk und Mogli



1.1 Überblick über die Module

Der Hauptteil dieses Buch gliedert sich in 8 Module. Jedes Module 3 - 7 befasst sich mit einer der 5 Beziehungen der Pfadimethodik der Pfadibewegung Schweiz. Die Module 2, 8 und 9 beziehen sich auf einen speziellen Teil deines Reflektionsweges.

02. **Startmodul / Einstieg**
Der gemeinsame Einstieg

03. **Modul: Beziehung zur Persönlichkeit**
Selbstbewusst und selbstkritisch sein

04. **Modul: Beziehung zum Körper**
Sich annehmen und sich ausdrücken

05. **Modul: Beziehung zu den Mitmenschen**
Anderen begegnen und sie respektieren

06. **Modul: Beziehung zur Umwelt**
Kreativ sein und umweltbewusst handeln

07. **Modul: Beziehung zum Spirituellen**
Offen sein und nachdenken

08. **Abschlussmodul / Ende**
Gemeinsam abschliessen und in die Zukunft blicken

09. **Tagesabschlüsse**
Für gemeinsame Abende

Jedes Modul basiert auf eigenen Leitfragen. Diese findest du jeweils zusammen mit einer kurzen Beschreibung der entsprechenden Beziehung, in der Infobox auf der ersten Seite des entsprechenden Modules. Die Leitfragen sollen dir helfen, dich mit dem entsprechenden Thema vertieft auseinanderzusetzen. Sie sollen dir somit als Wegweiser durch das Modul hindurch dienen.

Alle Module der Kapitel 3 bis 7 sind in zwei Teile gegliedert. Einem Rückblickenden teil, dessen Inhalt sich auf deine Pfadivergangenheit bezieht, und einen Ausblick, in dem du dich mit deine Pfadizukunft auseinandersetzt. Wir empfehlen euch, jeweils ein Modul pro Tag einzuplanen, und jeweils einen halben Tag für den Rückblick und einen halben Tag für den Ausblick einzuplanen. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

1.2 Empfehlungen zur Planung und Umsetzung

Rahmenbedingungen

Wie bereits in der Einleitung geschrieben, gibt es für die Umsetzung von diesem Tool einige Empfehlungen für die optimale Durchführung.

Da pro Modul einen Tag eingerechnet werden sollte, empfehlen wir eine mehrtägige Wanderung von mindestens fünf vollen Tagen mit einer Gruppe, von 3 - 6 Rovern. Sollte eure Gruppe grösser sein, empfehlen wir, euch in mehrere Gruppen für die Tageshälften aufzuteilen. Weiters empfehlen wir, die Module der Reihe nach durchzuarbeiten und einem Modul einen Tag Zeit zu geben, respektive dem Rück- und Ausblick je einen halben Tag (ca. 3h). Das Startmodul eignet sich gut, für die Anreise und das Abschlussmodul gut für die Heimreise oder den letzten gemeinsamen Abend.

Möchtet ihr euer individuelles Programm zusammenstellen, empfehlen wir euch, alle Module durchzulesen. Dies, da einige Teilmodule aufeinander aufbauen, und deshalb entsprechend angepasst werden müssen, wenn sie in einer anderen Reihenfolge durchgeführt werden sollten.

In der folgenden Tabelle sind die Empfehlungen nochmals aufgeführt:

| | Empfohlen | Anpassungsmöglichkeiten |
|--------------------|---|--|
| Gruppengrösse | 3 - 6 Personen | Bei grösseren Gruppen empfehlen wir eine Aufteilung in 3er bis 6er Gruppen für einzelne Streckenabschnitte. Wechsel der jeweiligen Gruppen sind jeweils nach einem Modul oder einem Tag sinnvoll. |
| Umsetzungsdauer | Mind. ½ Tag (ca. 3 - 4h) pro Teilmodul (Rück- oder Ausblick). D.h. mind. ½ Tag für die Anreise, 5 für die Module und dann ½ für die Abreise. Total: 6 - 7 Tage. | Mind. ½ Tag pro Teilmodul. Die Module können bspw. über mehrere Wochenenden aufgeteilt werden. |
| Reihenfolge Module | Der Reihenfolge dieses Booklet nach. Jeweils Rückblick am Morgen und Ausblick am Nachmittag. | Beliebige Reihenfolge. Es kann auch zuerst der Rückblick und dann der Ausblick durchgeführt werden, oder auch nur eines der beiden Teilmodule. |
| Teilnehmende | Roverstufe | Kann mit Anpassungen an die Stufenbedürfnisse mit der Piostufe durchgeführt werden. |

Wanderungen / Modul

Nachfolgend findest du eine Liste mit einigen Anregungen für mögliche Wanderungen die gut dokumentiert sind. Diese Routen sind meist schon in Tagesetappen unterteilt und die Beschreibungen zeigen euch einige Übernachtungsmöglichkeiten auf. Im Internet findest du zu all den Beispielen weiterführende Informationen und Routenbeschreibungen, die dir helfen können, die Wanderung zu planen.

Schweiz:

- Via Alpina – Schweiz (Route 1)
- Trans Swiss Trail – Schweiz (Route 2)
- Alpenpanorama-Weg – Schweiz (Route 3)
- Teilstrecken Jura-Höhenweg - Schweiz (Route 5)
- Jakobsweg - Schweiz

International:

- Kungleden – Schweden
- Teilstrecke Abisko - Vakkotavare
- Pilgerweg - Spanien
- Pilgerweg Kumano Kodo – Japan (mit Wanderpausentag(e))

Manche dieser Wanderungen sind länger oder kürzer als die empfohlene Länge des Moduls. Generell kann immer auch ein Wanderpausentag eingelegt werden, an dem das Modul trotzdem durchgeführt wird. Schaut euch hierfür im Voraus die Module an, um zu sehen, welches sich dafür am besten auf eurer Wanderung eignet.

Module / Programm

Wir empfehlen euch, ein Programm mit den verschiedenen Modulen und Teilmodulen zusammenzustellen. Als Beispiel könnt ihr jedem Modul einen Tag widmen und am Morgen euch mit dem Rückblick und am Nachmittag mit dem Ausblick befassen. Im Kapitel 9 findest du zudem eine Auswahl an verschiedenen Tagesabschlüssen, die euch ermöglichen sollen, eure Reflexionstage gemeinsam als Gruppe abzuschliessen.

Nachfolgend findet ihr eine mögliche Variante eines Grobprogrammes, bei der nicht alle Module in der Reihenfolge dieses Booklets eingeplant wurden:

| | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-----------------|-----------------------|--|---|--|--|--|-------------------------------|
| Tages- thema | | Beziehung zur Persönlichkeit Kapitel 3 | Beziehung zu den Mitmenschen Kapitel 5 | Beziehung zum Körper Kapitel 4 | Beziehung zum Spirituellen Kapitel 7 | Beziehung zur Umwelt Kapitel 6 | |
| 08:00 | | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück |
| 09:00 | | Rückblick Kapitel 3.1 | Rückblick Kapitel 5.1 | Rückblick Kapitel 4.1 | Rückblick Kapitel 7.1 | Rückblick Kapitel 6.1 | Wanderung zum Bahnhof |
| 10:00 | Treffpunkt Bahnhof | | | | | | |
| 11:00 | Anreise | | | | | | Abschluss- modul im Zug |
| 12:00 | Lunch | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Kapitel 8 |
| 13:00 | Startmodul | | | | | | |
| 14:00 | Kapitel 2 | Ausblick Kapitel 3.2 | Ausblick Kapitel 5.2 | Ausblick Kapitel 4.2 | Ausblick Kapitel 7.2 | Ausblick Kapitel 6.2 | Heimreise |
| 15:00 | Anreise | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | Zelt aufbauen | Zelt aufbauen | Unterkunft beziehen | Zelt aufbauen | Zelt aufbauen | Zelt aufbauen | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | Abendessen | |
| 20:00 | Tages- abschluss | Lagerfeuer | Tages- abschluss | Tages- abschluss | Lagerfeuer | Tages- abschluss | |

1.3 Tipps und Tricks

Tipps für die Planung der Wanderung

Wir empfehlen euch, genügend früh mit der Planung zu beginnen. Empfehlenswert ist eine Vorlaufzeit von ca. 3-6 Monaten. So habt ihr ausreichend Zeit, um Übernachtungsorte zu reservieren und das Material zusammenzustellen.

Um im Programm genügend Raum für die Module und für euch selbst zu lassen, empfehlen wir euch, pro Tag eine Wanderzeit von bis zu 6 Stunden einzuplanen. Je nach Gelände sind Tagesetappen von 15 bis 25 Leistungskilometern realistisch. Zudem raten wir euch, mit kürzeren Etappen zu beginnen, damit ihr euch an das Wandern mit Rucksack gewöhnen könnt.



Zur Erinnerung:

Leistungskilometer = Horizontaldistanz in km auf der Landkarte gemessen + pro 100 Höhenmeter Anstieg 1 Leistungskilometer.

Die Wanderung überträgt ihr am besten auf einen doppelten Landkartensatz, da ihr in einigen Modulen eine Physische Karte benötigt und eine Landkarte nicht durch Strommangel ausfallen kann.

Denkt bei der Planung daran, dass ihr zwischendurch wieder Verpflegung und sonstige Verbrauchsgegenstände benötigt. Es empfiehlt sich daher, zwischendurch wieder an einer Einkaufsgelegenheit vorbeizukommen.

Sicherheit

Neben der Wanderung solltet ihr auch einige Überlegungen zu eurer Sicherheit anstellen. Wir empfehlen euch, euch in der Vorbereitung an der Broschüre Sicherheit – Verantwortung tragen der PBS zu orientieren. Nachfolgend findet ihr einige Gedankenanstösse für die Erarbeitung eures Sicherheitskonzeptes:

- Gibt es spezielle Gefahren in der Umgebung, wie etwa steiles Gelände, schnell ansteigende Bäche, extreme Wetterereignisse oder Wildtiere?
- Welche sind die schnellsten Wege zurück in die Zivilisation oder an einen sicheren Platz, falls etwas schiefgeht?
- Notrufnummern: Informiert euch über die wichtigsten Notrufnummern in der Region, in der ihr unterwegs seid.
- Notfallapotheke(n): gemäss Packliste in Kapitel 1.3.4
- Es ist sinnvoll, jemanden zu Hause über eure Route zu informieren und dieser Person mitzuteilen, in welchen Abständen ihr euch bei ihr melden werdet. So kann diese Person reagieren, wenn ihr längere Zeit überfällig seid.
- Mobilfunkabdeckung / Notfallalarmierung: Wie könnt ihr im Notfall alarmieren? Und wie könnt ihr im Falle eines Unfalls oder Problems schnell gerettet werden?
- GPS-Geräte: Falls ihr keinen Mobilfunkempfang habt und damit rechnen müsst, dass ihr unterwegs nur wenigen Personen begegnet, kann ein GPS-Gerät mit SOS-Funktion über Satelliten nützlich sein.

Tipps für die Wanderung

Nachfolgend findet ihr einige Tipps, damit ihr eure Wanderung geniessen und euch auf die Inhalte der Module konzentrieren könnt:

Verhalten auf der Wanderung

- Realistische Selbsteinschätzung: Seid ehrlich zu euch selbst, was eure Fitness und Erfahrung betreffen. Übernehmt euch nicht.
- Am Anfang nicht übernehmen: Geht es am Anfang langsamer an, um eure Kräfte einzuteilen und euch an die Strecke zu gewöhnen.
- Witterung beobachten: Achtet während der Wanderung auf Veränderungen der Wetterbedingungen und passt eure Planung entsprechend an.
- Wolf laufen / wunde Stellen: Babypuder eignet sich gut in der Prävention. Wenn es dann so weit ist, empfiehlt sich z.B. Vaseline.

Pausen

- Regelmässige Pausen: Macht regelmässige Pausen, um eure Gelenke zu entlasten und die Muskulatur zu entspannen.
- Genügend trinken: Achte darauf, regelmässig zu trinken, um ausreichend hydriert zu bleiben.
- Sitzunterlage: Eine Sitzunterlage kann unterwegs für mehr Komfort sorgen und den die Feuchtigkeit und Kälte des Bodens fernhalten.

Rucksack

- Rucksack richtig einstellen: Stellt euren Rucksack so ein, dass der grösste Teil des Gewichtes mit dem Hüftgurt über das Becken in den Körper geleitet wird.
- Rucksack packen: Packt den Rucksack so, dass möglichst die schweren Gegenstände nah am Rücken anliegen und wichtige Gegenstände wie die Apotheke oder die Wasserflasche schnell erreichbar sind.
- Trockene Kleidung: Trockene Kleidung ist wichtig, um in den Pausen nicht auszukühlen. Packt sie so, dass ihr schnell darauf zugreifen könnt. Socken und Unterwäsche können zum Trocknen in die Hose gesteckt werden.
- Nicht zu viel Gewicht im Rucksack: Vermeidet unnötiges Gewicht. Falls möglich, legt Materialdepot für die An- und Rückreise im Voraus an.

Bekleidung und Ausrüstung

- Zwiebschalenprinzip: Nutzt das Zwiebschalenprinzip bei der Wahl eurer Bekleidung. Mehrere Schichten halten warm und können je nach Bedarf angepasst werden.
- Wanderstöcke: Wanderstöcke helfen, die Gelenke zu schonen, insbesondere bei unebenem Gelände oder längeren Strecken. Ebenfalls bieten sie besseren Halt im Gelände.
- Schuhwerk: Trailrunner / Trekkingschuhe / Wanderschuhe
 - Wanderschuhe: Wanderschuhe sind sehr stabil und eignen sich für schwieriges Terrain. Sie bieten eine gute Stütze für den Knöchel, sind allerdings auch einiges schwerer und klobiger als die anderen Schuhe und können allein schon deshalb auch das Unfallrisiko wieder erhöhen. Wanderschuhe sind grundsätzlich wasserdicht. Bei einem schweren Rucksack und schwierigem Terrain, sind diese am besten.
 - Trekkingschuhe: Trekkingschuhe bieten einen ähnlichen Schutz wie die Wanderschuhe, ausgenommen von den Knöcheln. Sie sind leichter als die Wanderschuhe, aber immer noch schwerer als die Trailrunner. Trekkingschuhe sind meist wasserdicht, aber weniger hoch wie die Wanderschuhe. Sind gute Allrounder.
 - Trailrunner bieten am meisten Flexibilität und sind nicht nur sehr leicht, sondern auch sehr atmungsaktiv. Dafür büßen sie bei der Wasserdichtigkeit ein. Wenn du einen leichten Rucksack und einfaches Terrain hast, sind diese am besten.

Übernachtungsplatz

- Übernachtungen in einer Unterkunft: Informiert euch über die Hausregeln. Es kann sein, dass ihr für die Übernachtung einen Seidenschlafsack oder Bettüberzug benötigt. Schaut, dass ihr die Unterkünfte rechtzeitig reserviert!
- Zeltplatzwahl: Wählt den Zeltplatz so, dass er nicht überschwemmt oder weggeschwemmt werden kann (achtet auf schnell ansteigende Flüsse).

1.4 Packlisten

Packliste für die Durchführung der Module

Nachfolgend findest du für eure Packliste das Material, welches ihr benötigt, um die von euch ausgewählten Module durchführen zu können. Wir empfehlen dir, mindestens das allgemeine Material, mitzunehmen. Das Modulspezifische Material benötigt ihr nur dann, wenn ihr euch entschieden habt, das entsprechende Modul durchzuführen.

Allgemeines Material für die Module (je 1x pro Person):

- Dieses Booklet
- Bleistift / Kugelschreiber
- Verschieden Farbstifte
- Feuerzeug
- Schachtel Streichhölzer (wasserdicht verpackt)
- Sackmesser

Kapitel 2: Startmodul / Einstieg

-

Kapitel 3: Beziehung zur Persönlichkeit

-

Kapitel 4: Beziehung zum Körper

- Etwas kleines zu Essen wie Beeren oder Nüsse

Kapitel 5: Beziehung zu den Mitmenschen

- 2 Stück Schnur oder 2 Schnürsenkel
- 2 Postkarten deiner Wahl (1x pro Person)

Kapitel 6: Beziehung zur Umwelt

-

Kapitel 7: Beziehung zum Spirituellen

- 1 Stück Schnur pro Person

Tipps für eure Packliste

Bei der Wahl eurer Ausrüstung, spielt die Wahl eurer Wanderroute eine grosse Rolle. Gibt es unterwegs immer wieder Stellen, um Trinkwasser und Nahrungsmittel aufzufüllen? Schlagt ihr in Hütten oder Zelten? All diese Sachen können einige Auswirkungen auf eure Packliste haben.

Grundsätzlich ist weniger mehr. Je mehr Gewicht du einsparen kannst, desto dankbarer ist dir dein Rücken. Je nach Wanderung ist es möglich, am Start-/Endpunkt noch zusätzliche Kleidung für die Reise einzulagern. Setze nicht zu viel auf Ersatzkleidung, sondern eher auf das Schichtenprinzip. Trage also lieber das langärmelige Shirt, wenn das T-Shirt vom Waschen noch nass ist, anstatt ein weiteres T-Shirt mitzunehmen.

Als Hilfestellung findet ihr nachfolgend eine Packliste, an der ihr euch orientieren könnt.

In der Gruppe benötigt ihr:

- Gas- oder Benzinkocher (1 pro 2-3 Personen) mit Gas/Benzin
- Feuerzeug
- Campingpfanne (1 pro 2-3 Personen)
- Abwaschmittel (umwelterträglich / biologisch abbaubar)
- Zelt
- Unterlage für das Zelt
- Wasserfilter (je nach Wanderung)
- WC Papier
- Kleine WC Schaufel (Plastik)
- Flickzeug
- Karten (je nach Bedarf)
- GPS (je nach Bedarf)
-
-
-
-
-
-

Folgende Ausrüstung empfehlen wir euch pro Person:

- 2 Paar Socken zum Wandern (Nicht zu dicke, da diese schneller trocknen und Merino-Wolle, wegen dem Geruch)
- 2 Paar Unterhosen
- 1 Trekkingshirt kurz ((Merino-)Wolle (Wärme und Geruch))
- Trekkingshirt lang
- Pullover warm (z.B. Faserpelz oder Fleece)
- Regenjacke und Regenhose
- Lange Unterwäsche (kann auch zum Schlafen verwendet werden)
- 1 warme Socken (nur zum Schlafen, damit sie nicht nass werden)
- Mütze (auch gut zum Schlafen)
- Wanderschuhe oder Trailrunner/Trekkingschuhe (eingelaufen, gutes Profil, imprägniert)
- Schlafsack (warm)
- Mätteli (isolierend)
- Regenhülle für Rucksack
- Drybags oder Plastiksäcke für Wäsche und Essen
- Wanderstöcke (Entlastung der Gelenke)
- Gut eingestellter Rucksack
- Stirnlampe + Ersatzbatterie
- Powerbank + Kabel für Mobiltelefon
- Zahnbürste und Zahnpasta (umweltverträglich / biologisch abbaubar)
- Shampoo (umweltverträglich / biologisch abbaubar)
- Badetuch (Empfehlung: Mikrofaser)
- Sonnenschutz (Creme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille)
- Essgeschirr, Besteck, Becher
- Kleiner Abfallsack
- Wasserflasche(n) für 1,5l Eigenbedarf
- Notfallapotheke (Verbandsschere, Verband, Kohle- und Schmerzmedikamente, Magnesiumtabletten können in der Gruppe aufgeteilt werden)

-
-
-
-
-
-
-
-

Inhalt Apotheke:

- Pinzette / Zeckenzange
- Rettungsdecke
- Sortiment Pflaster / Blasenpflaster
- Sterile Wundauflagen
- Tape
- Verbandspäckchen
- Einmalhandschuhe
- Wunddesinfektionsmittel oder Tücher
- Kohletabletten
- Schmerzmedikamente
- Magnesiumtabletten
- Verbandsschere
- Verband

Tipps zur Verpflegung

Bei der Verpflegung gibt es grundsätzlich zwei Dinge zu beachten: Energie und Gewicht. Eine mehrtägige Wanderung ist anstrengend und ihr braucht viel Energie. Es ist gefährlich, dort einzusparen. Nimmt besser sogar für einen Reservetag Essen mit. Wo hingegen eingespart werden kann, ist beim Gewicht selbst. Dies wird gemacht, indem das Wasser aus der Nahrung entfernt wird, denn dieses findet ihr eigentlich überall. Da ihr mehrere Tage unterwegs seid, müsst ihr auch auf die Haltbarkeit der Nahrungsmittel achten.

Es gibt einige Anbieter, welche bereits vorgefertigte Mahlzeiten verkaufen. Diese sind jedoch meist nicht die günstigsten Optionen.

Für das Frühstück eignet sich ein Müsli oder ein Porridge gut, da ihr dadurch viel von der benötigten Energie erhält. Für die Mittags- und Abendmahlzeiten eignen sich Dinge, die ihr nicht zu lange kochen müsst, denn ihr habt nur begrenzte Gas-/Benzmengen dabei. Hier eignet sich Kartoffelstock und Couscous besonders gut. Um diese Dinge noch aufzuwerten, eignen sich getrocknetes Gemüse und unser Geheimtipp: Tütensuppen (als Gewürz verwenden). Nimmt auch etwas an Gewürze mit. Italienische Kräuter, Zwiebel- und Knoblauchpulver, Pfeffer und Curry können auch schon einiges bewirken. Auch Bouillon(-würfel) sind praktisch, da man mit ihnen auch einfach eine Suppe machen könnt. Achtet aber auch auf eine Ausgewogenheit und Abwechslung. Allerdings nur Kartoffelstock, Couscous und Porridge verleiden mit der Zeit. Es schadet also nicht auch mal etwas mitzunehmen, dessen Zubereitung dann doch etwas Zeit in Anspruch nimmt.

Sofern sich nicht unterwegs Essen einkaufen lässt, muss das Essen im Voraus geplant werden. Am praktischsten ist es, wenn ihr gleich die Mahlzeiten gleich vorbereitet. So könnt ihr für jeden Morgen bereits die Haferflocken mit Milchpulver (und Schokoladenpulver) für das Müsli oder Porridge vormischen und in Säcke abfüllen.

Für Unterwegs empfiehlt sich auch etwas an Snacks mitzunehmen, welches ihr, während den Pausen essen könnt oder wenn ihr nach einem Essen immer noch Hunger habt. Hier eignen sich Nüsse, getrocknete Früchte, Frucht- und Getreideriegel.

02 Startmodul / Einstieg

Der gemeinsame Einstieg

Mit diesem Modul beginnt eine Reise, bei der ihr euch stark mit euch, eurer Pfadivergangenheit und eurer Pfadzukunft auseinandersetzt. Sei es ganz bewusst im Rahmen der Module, oder dazwischen.

Ihr begeht euch als Gruppe auf diese Reise und werdet euch, egal wie gut ihr euch bereits kennt, viel besser kennenlernen. Dieses Modul eignet sich beispielsweise für eure gemeinsame Anreise oder als Programmpunkt des ersten gemeinsamen Tages.

Material

- Booklet
- Schreibzeug

Ziele

- Mentale Bereitschaft für für die Reise, die nun bevorsteht.
- Loslassen vom Alltag, bewusst auf die Reise begeben.
- Erwartungen und Bedürfnisse klären.
- Regeln für das Zusammenleben aufstellen.

2.1 Unsere Gruppe

Nachfolgend findet ihr freien Platz zu eurer Verfügung. Nutzt diesen, um eure Gruppe vorzustellen. Ihr könnt für euch ein Bild malen, ein Foto einkleben, die Gruppe in Schriftform vorstellen - lasst eurer Fantasie freien Lauf und einigt euch innerhalb der Gruppe auf eine Idee, bei der jede Person aus der Gruppe etwas zum Endergebnis beitragen kann.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to present their group. It occupies most of the page below the text.

2.2 Meine Erwartungen und Bedürfnisse

Hast du dir bereits Gedanken darüber gemacht, was dich in den kommenden Stunden und Tagen erwartet? Was ist dir besonders wichtig, damit du dich voll und ganz auf das bevorstehende Abenteuer einlassen kannst? Nachfolgend findest du etwas Platz, um deine Gedanken festzuhalten. Hier noch einige Gedankenanstöße:

- Erwartungen an sich selbst z.B. Morgen- / Abend- Menschen
- Gemeinsames Essen, Abmarschzeiten, Pünktlichkeit
- Programm / Rituale
- Vorfreude / Hoffnungen, Ängste / Sorgen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn ihr euch alle Gedanken gemacht habt, nehmt euch einen Augenblick Zeit, um in der Gruppe eure Erwartungen und Bedürfnisse auszutauschen.

2.3 Regeln

Da ihr im Rahmen der Gruppe unterwegs seid und vermutlich alle leicht andere Erwartungen und Bedürfnisse habt, ist es wichtig, euch als Gruppe auf gewisse Grundlegende Regeln zu einigen. Wir empfehlen euch, in der Gruppe mindestens die folgenden Themen anzusprechen und Regeln dazu festzuhalten. Wenn ihr möchtet, dürft ihr natürlich auch andere Themen ansprechen.

- Miteinander (Umgang untereinander, Ängste / Sorgen)
- Tagesstruktur (Essenszeiten, Rituale)
- Wanderung (Abmarschzeiten, Treffpunkte, Kommunikation untereinander)
- Sicherheit (Kommunikation, Verhalten im Notfall)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wir wünschen euch viel Spass mit den kommenden Modulen.

03 Beziehung zur Persönlichkeit

Selbstbewusst und selbstkritisch sein

Wir gestalten unser Leben mit Freude und Optimismus. Dabei bilden wir uns eine eigene Meinung, übernehmen Verantwortung für uns selbst und gestalten unser Leben selbständig. Dennoch hinterfragen wir unsere Taten und Gedanken selbstkritisch. Wir nehmen Einfluss auf unsere Umgebung und gehen mit Selbstvertrauen auf andere zu. Die Pfadibewegung bestärkt uns darin, uns unserer Möglichkeiten bewusst zu werden, sie zu entwickeln und auf sie zu vertrauen. Dazu gehört auch, dass wir unsere Potentiale kennen und sie nützen. Dies führt zu einem gesunden Selbstbewusstsein und erlaubt uns, dem Leben mit all seinen Herausforderungen und Geheimnissen positiv zu begegnen.

Material

- Booklet
- Schreibzeug

“ Zitat von BiPi

Glück ist für jeden erreichbar, ob reich oder arm. Doch vergleichsweise wenige Menschen sind wirklich glücklich. Ich glaube, der Grund dafür ist, dass die meisten das Glück nicht erkennen, selbst wenn es in ihrer Reichweite liegt.

3.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt)

Leitfragen

- Was zeichnet dich und deine Persönlichkeit aus?
- Welcher Mensch wärst du ohne Pfadi? / Wie hat die Pfadi dich geprägt? / Wieso bist du in der Pfadi geblieben?
- Was sind deine Stärken und Schwächen? Bist du denen in der Pfadi bereits begegnet, wo und wann?
- Haben sich deine Stärken und Schwächen in der Pfadi verändert?
- Welche wegweisenden Entscheidungen hast du in deinem Leben bereits getroffen?
- Gab es in deinem Leben Entscheidungen, die sich falsch angefühlt oder als falsch erwiesen haben?

Optional

Mache dir unterwegs Überlegungen zu deiner Vergangenheit. Für jede Schwierigkeit oder jedes Hindernis, welches du in deinem Leben bereits überwunden hast, kannst du etwas Kleines machen, z.B. mehrere Knoten in Gräser knoten, eine Steinfigur bauen oder etwas kleines Schnitzen. Lasse diese Dinge auf dem Weg zurück, nimm jedoch jeweils etwas Kleines davon mit (z.B. Späne vom Schnitzen, einen Stein aus der Figur oder ein geknoteter Grashalm). Die Überlegung ist, dass wir Schwierigkeiten nicht nur überwinden, sondern auch daran wachsen.

Variante 1: Lebensfigur

Kannst du dich noch an die Zeit erinnern, als du noch nicht in der Pfadi warst?

Einstieg

Suche dir einen Gegenstand in dem du dich und deine Persönlichkeit zum Zeitpunkt, bevor du mit der Pfadi begonnen hast, wiederfindest. Z.B. einen Stein, einen Tannenzapfen, einen Ast. Du solltest den Gegenstand mittragen können. Falls du dich nicht mehr an die Zeit vor der Pfadi erinnern kannst, nimm das wenige als Grundlage, an was du dich erinnern kannst.

Unterwegs

Nimm die Leitfragen zur Hand und suche unterwegs verschiedene Gegenstände, welche dich an Ereignisse aus deiner Vergangenheit erinnern, und füge diese während der Wanderung zu deiner Figur hinzu.

- Option: Nimm die Gegenstände aus den kleinen Dingen, die du unterwegs zurücklässt.
- Option: Besprecht die Leitfragen in kleineren Gruppen zu zweit oder zu dritt.

Abschluss

Erweitere deine Figur zu einem Land-Art, welches zeigt, was dich zum jetzigen Zeitpunkt ausmacht.

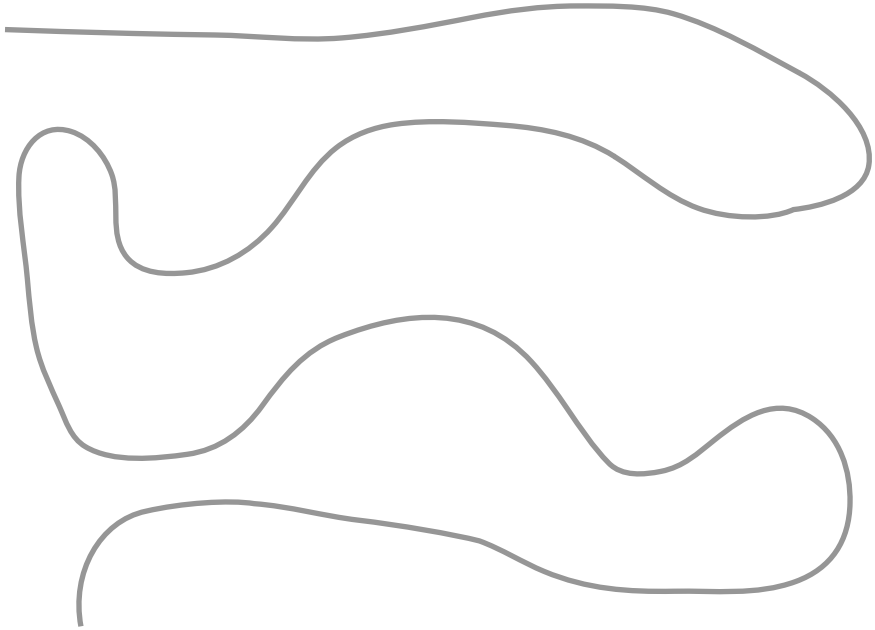
- Wie unterscheidet sich deine Figur zu der ursprünglichen Figur, welche du im Einstieg dieser Variante gebastelt hast?
- Bist du heute da, wo du sein möchtest?
- Option: Tauscht euch aus und vergleicht die Figuren und Land-Arts untereinander. Gibt es Ähnlichkeiten zwischen euch?

Verräumt zum Schluss euer Landarts.

Variante 2: Lebensweg in Booklet zeichnen

Einstieg

Nachfolgend findest du einen Symbolischen weg. Male dir eine Figur in der Mitte des Weges, welche dich und deine Persönlichkeit repräsentiert.



Unterwegs

Nimm die Leitfragen zur Hand und mahle deine Gedanken dazu entlang deines Lebensweges. Es spielt keine Rolle in welcher Reihenfolge dir Ereignisse in den Sinn kommen.

- Option: Besprecht die Leitfragen in kleineren Gruppen zu zweit oder zu dritt.

Abschluss

Ergänze deinen Lebensweg mit dem, was dich heute, zum jetzigen Zeitpunkt auszeichnet.

- Wie sieht dein Weg nun aus?
- Zu welcher Person haben die Erfahrungen, die du in der Pfadi gemacht hast, dich gemacht?
- Bist du zufrieden damit? Bist du heute da, wo du sein möchtest?
- Option: Tauscht euch aus und vergleicht die Figuren untereinander. Gibt es Ähnlichkeiten zwischen euch?

3.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt)

Leitfragen

- Wer möchtest du sein?
- Inwiefern zeichnet dich dein Pfadinamen aus? Wie beeinflusst er deine Persönlichkeit
- Was zeichnet die Person, welche du sein möchtest, aus?
- Welche Hindernisse liegen auf deinem Weg, um deine Ziele zu erreichen?
- Was möchtest du auf deinem Lebensweg noch erreichen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um diesen Herausforderungen zu begegnen?
- Welche Meilensteine möchtest du in der Pfadi erreichen?
- Was haben andere für Herausforderungen? Wie gehen sie damit um?

Variante 1: Deine Fähigkeiten

Einstieg

Wanderung: Schau auf die Landkarte. Bist du da, wo du am Morgen gedacht hast, dass du sein möchtest? Wohin möchtest du heute Noch? Gibt es Hindernisse auf diesem Weg? Auf was freust du dich auf deinem Weg heute Nachmittag?

In der Vergangenheit hast du schon vieles erlebt und dir schon viel Wissen angeeignet. Was nimmst du für Fähigkeiten aus deiner Vergangenheit mit, um den Herausforderungen der Zukunft besser zu begegnen. Suche dir verschiedene kleinere Gegenstände aus der Umgebung, die du heute Nachmittag auf deinen Weg mitnehmen kannst und die dich an diese Fähigkeiten erinnern.

Unterwegs

Nimm dir die Leitfragen zu Hilfe um dir Gedanken zu machen.

Falls du Hindernisse aufdeckst, überlege dir, ob dir eine Fähigkeit aus der Vergangenheit helfen kann, um die Situation zu meistern oder das Hindernis zu überwinden.

Abschluss

Seid ihr da angekommen, wo ihr jetzt sein möchtet. Haben sich eure Gedanken hinsichtlich Hindernisse bewahrheitet? Wie seid ihr damit umgegangen?

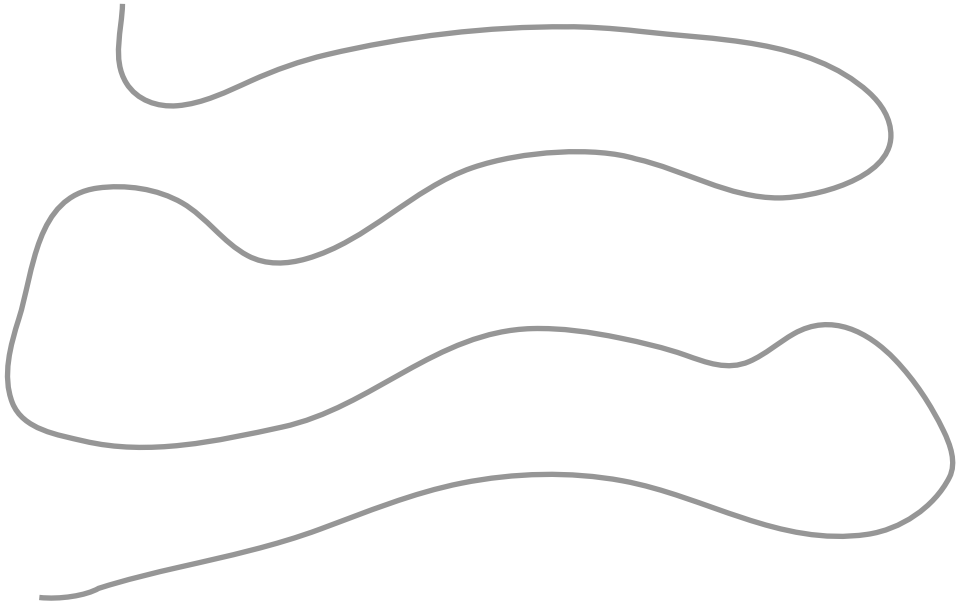
Können euch die Hilfsmittel, die ihr zur Verfügung habt, helfen, mögliche Hindernisse zu überwinden? Welche weiteren Hilfsmittel fehlen dir für deinen zukünftigen Weg? Kannst du dir diese Fähigkeiten noch aneignen?

Variante 2: Lebensweg Teil 2

Einstieg

Zeichne ans Ende des nachfolgenden zweiten Wegteils, dich als Figur, welche du in der Zukunft sein möchtest.

Ruf deinen Namen laut in die Wildnis, als Ankündigung für dein zukünftiges ich, dass du dich auf den Weg machst.



Unterwegs

Nimm dir die Leitfragen zu Hilfe, um dir Gedanken zu machen

Zeichne die verschiedenen Hindernisse und Herausforderungen, welche dir auf dem Weg dahin im Weg liegen könnten.

Mach dir Gedanken, wie du mit den Herausforderungen umgehen kannst. Was kann dir dabei helfen? Schreibe deine Ideen zu den Herausforderungen hinzu.

Abschluss (eignet sich auch als Tagesabschluss)

Suche oder bastle dir während des Abends etwas, was du an deinen Rucksack binden kannst und das dich daran erinnert, von wo du kommst und wohin du gehen möchtest.

04 Beziehung zum Körper

Sich annehmen und sich ausdrücken

Wir schätzen unseren Körper und unsere Gefühle. In einem geschützten Rahmen lernen wir unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen kennen und mit ihnen umzugehen. Wir spornen uns zu Bewegung und Leistung an und verbessern unsere handwerklichen Fähigkeiten. Dabei achten wir auf unseren Körper und unsere Gefühle und begegnen anderen Menschen mit der gleichen Rücksicht.

Material

- Etwas kleines zu Essen wie Beeren oder Nüsse
- Booklet
- Schreibzeug



Zitat von BiPi
Ohne Abenteuer wäre das Leben tödlich langweilig.

4.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt)

Leitfragen

- Was hat dich während deiner Pfadizeit körperlich geprägt?
 - Bist du einmal an deine körperliche Leistungsgrenze gekommen? (z.B. besonders lange Wanderung, etc.)
 - Welche körperlichen Hürden hast du in der Pfadi gemeistert?
 - Bist du einmal an deine emotionale Grenze gekommen?
 - Welche emotionalen Hürden hast du in der Pfadi gemeistert?
- Was hast du in der Pfadi über deinen Körper gelernt?
- Was war dein glücklichster Moment in der Pfadi?
- Was in der Pfadi bringt dir Glück?
- Was war dein traurigster Moment in der Pfadi?
- Welche handwerklichen Tätigkeiten hast du in der Pfadi gelernt?
- Gab es körperliche oder emotionale Momente in der Pfadi, die du anders empfunden hast als deine Mitpfadis?

Optional (wenn ihr schon länger unterwegs seid)

Du bist nun bereits seit einer Zeit unterwegs. Spürst du deinen Körper? Hast du Verspannungen oder Schmerzen von der bisherigen Strecke? Wie fühlt sich das Gewicht deines Rucksacks an? Solltest du schon einige Tage unterwegs sein: Wurde der Rucksack irgendwann mal leichter? Was fühlst du im Moment? Nimm dir kurz Zeit, um dir bewusst diese Gedanken zu machen.

Einstieg

Nimm dir Zeit und lies den Abschiedsbrief von Baden Powell an die Pfadfinder. Ihr könnt den Brief auch gemeinsam lesen. Achtet euch dabei darauf, was BiPi zum Thema Glück sagt.

Liebe Pfadfinder!

In dem Theaterstück „Peter Pan“, das Ihr vielleicht kennt, ist der Piratenhäuptling stets dabei, seine Totenrede abzufassen, aus Furcht, er könne, wenn seine Todesstunde käme, dazu keine Zeit mehr finden. Mir geht es ganz ähnlich. Ich liege zwar noch nicht im Sterben, aber der Tag ist nicht mehr fern. Darum möchte ich noch ein Abschiedswort an Euch richten. Denkt daran, dass es meine letzte Botschaft an Euch ist, und beherzt sie wohl.

Mein Leben war glücklich, und ich möchte nur wünschen, dass jeder von Euch ebenso glücklich lebt.

Ich glaube, Gott hat uns in diese Welt gestellt, um darin glücklich zu sein und uns des Lebens zu freuen. Das Glück ist nicht die Folge von Reichtum oder Erfolg im Beruf und noch weniger von Nachsicht gegen sich selbst. Ein wichtiger Schritt zum Glück besteht darin, dass Ihr Euch nützlich erweist und des Lebens froh werdet, wenn Ihr einmal Männer sein werdet.

Das Studium der Natur wird Euch all die Schönheiten und Wunder zeigen, mit denen Gott die Welt ausgestattet hat. Euch zur Freude. Seid zufrieden mit dem, was Euch gegeben ist, und macht davon den bestmöglichen Gebrauch. Trachtet danach, jeder Sache eine gute Seite abzugewinnen.

Das eigentliche Glück aber findet Ihr darin, dass Ihr andere glücklich macht. Versucht, die Welt ein bisschen besser zurückzulassen, als Ihr sie vorgefunden habt.

Wenn dann Euer Leben zu Ende geht, mögt Ihr ruhig sterben im Bewusstsein, Eure Zeit nicht vergeudet, sondern immer Euer Bestes getan zu haben.

Seid in diesem Sinn „allzeit bereit“, um glücklich zu leben und glücklich zu sterben.

- Haltet Euch immer an das Pfadfinderversprechen, auch dann, wenn Ihr keine Knaben mehr seid.

Euer Freund

Baden Powell of Gilwell

Diskutiert nun Unterwegs bis zu eurem ersten Halt (oder darüber hinaus), inwiefern ihr Glück durch die Pfadi erfahren habt und wie ihr anderen ermöglicht habt, Glück zu erfahren. Dabei dürft ihr natürlich auch über ganz konkrete Beispiele reden.

Unterwegs

Wie fühlt ihr euch nach diesem ersten Teil der Wanderung? Was fühlt ihr körperlich? Was emotional? Gebt euch für diese Gedanken kurz Zeit.

Bis jetzt habt ihr euch viel über den emotionalen Aspekt unterhalten. Wie sieht es mit dem Körperlichen aus? Versuche auf einer Liste alle handwerklichen Dinge aufzuschreiben, die du in der Pfadi gelernt oder erlebt hast. Welche Knöpfe kannst du? Welche Verbände kennst du? Welche Pionierbauten hast du schon einmal gebaut? Wie weit bist du in der Pfadi schon gewandert? Wie viele Male hast du schon in einem Biwak übernachtet? Welche Menüs hast du schon über dem Feuer gekocht? Vergleicht anschliessend eure Listen. Was habt ihr gemeinsam? Worin unterscheidet ihr euch?

.....
.....
.....
.....
.....

Auf eurer weiteren Strecke könnt ihr euch über eure körperlichen Erlebnisse austauschen. Was habt ihr schon erlebt? Welche Extreme habt ihr gemeistert und wie ging es euch dabei?

Abschluss

Überleg dir zum Abschluss, über welche körperlichen oder handwerklichen Dinge du besonders Stolz bist. Versuche auf drei Dinge zu kommen. Versuche nun diese in je einem Wort mit einem Stock in den Boden zu ritzen. Wenn ihr wollt, könnt ihr euch kurz austauschen.

.....
.....
.....

4.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt)

Leitfragen

- Was möchtest du alles noch körperlich erleben?
- Was möchtest du noch handwerklich lernen?
- Was möchtest du noch emotional erleben?
- Auf was freust du dich noch in deiner Pfadizeit?
- Welche Freude möchtest du noch anderen bereiten?

Einstieg

Im ersten Teil dieses Moduls hast du Dinge, auf die du besonders Stolz bist, in den Boden geritzt. Diese Dinge sind geschehen und die Ereignisse lässt du nun hinter dir. Doch was liegt alles noch vor dir?

Vor dir liegt eine weitere Strecke. Überlege dir ein körperliches oder emotionales Ziel, welches du bis zum Ende dieser Strecke erreichen möchtest. Möchtest du die Strecke unter einer gewissen Zeit zurücklegen? Möchtest du etwas Extragewicht mitnehmen? Möchtest du versuchen, während der Wanderung nie den Rucksack ausziehen? Oder suchst du dir Stopps unterwegs und machst dabei immer ein Foto von der schönsten Sache, die du siehst? Sprich dein Ziel mit den anderen ab, um zu vermeiden, dass sie miteinander in Konflikt kommen. Vielleicht findet ihr ja auch ein gemeinsames Ziel. Schreib dein Ziel auf einen kleinen Stein, den du bis zum Schluss dieser Etappe behältst.

Überlege dir den Tag durch noch eine Freude, welche du am Abend den anderen bereiten kannst. Behalte diese für dich und offenbar sie, wenn notwendig, erst am Abend.

Unterwegs

Führe eine Achtsamkeitsübung durch. Am einfachsten ist es, wenn dir jemand die Übung vorliest. Die Übung machst du, indem du dir etwas Kleines zu essen holst. Dies können auch essbare Beeren oder Nüsse sein, die du in der Umgebung gefunden hast. Nimm den Gegenstand in deine Hände. Betrachte ihn ganz genau mit den Augen. Welche Farben hat er? Hat er vielleicht mehrere verschiedene? Gibt es ein erkennbares Muster? Welche Form hat er? Ist er gleichförmig oder gibt es Unebenheiten? Schliesse nun deine Augen und untersuche nun den Gegenstand mit deinen Händen. Was kannst du alles fühlen? Welche Oberfläche hat der Gegenstand? Wie fühlt sich seine Form an? Wie ist die Beschaffenheit? Nimm anschliessend den Gegenstand zu deiner Nase und rieche daran. Kannst du etwas riechen? Kannst du unterschiedliche Dinge riechen? Nimm den Gegenstand nun in deinen Mund oder beiss einen Teil davon ab, ohne ihn zu zerkauen. Wie fühlt sich der Gegenstand in deinem Mund an? Wie fühlen sich die Konturen an? Wie ist die Beschaffenheit? Kannst du bereits einen Geschmack ausmachen? Beginne nun, den Gegenstand langsam zu zerkauen, ohne etwas hinunterzuschlucken. Welche Geschmäcke entfalten sich? Was passiert mit dem Gegenstand beim Zerkauen? Gibt es Teile, welche zerplatzen? Iss nun langsam den Gegenstand. Was riechts du alles? Was fühlst du alles? Erinnert es dich an etwas?

Du hast nun ganz bewusst und detailliert einen Snack wahrgenommen. Dabei ist dir sicherlich aufgefallen, dass diese unterschiedlichsten Facetten hatte. So ist beispielsweise eine Beere viel mehr, als einfach nur eine Beere. Schau dir nun die Landschaft um dich herum an. Was siehst du? Ist die Wiese nur grün oder siehst du mehr?

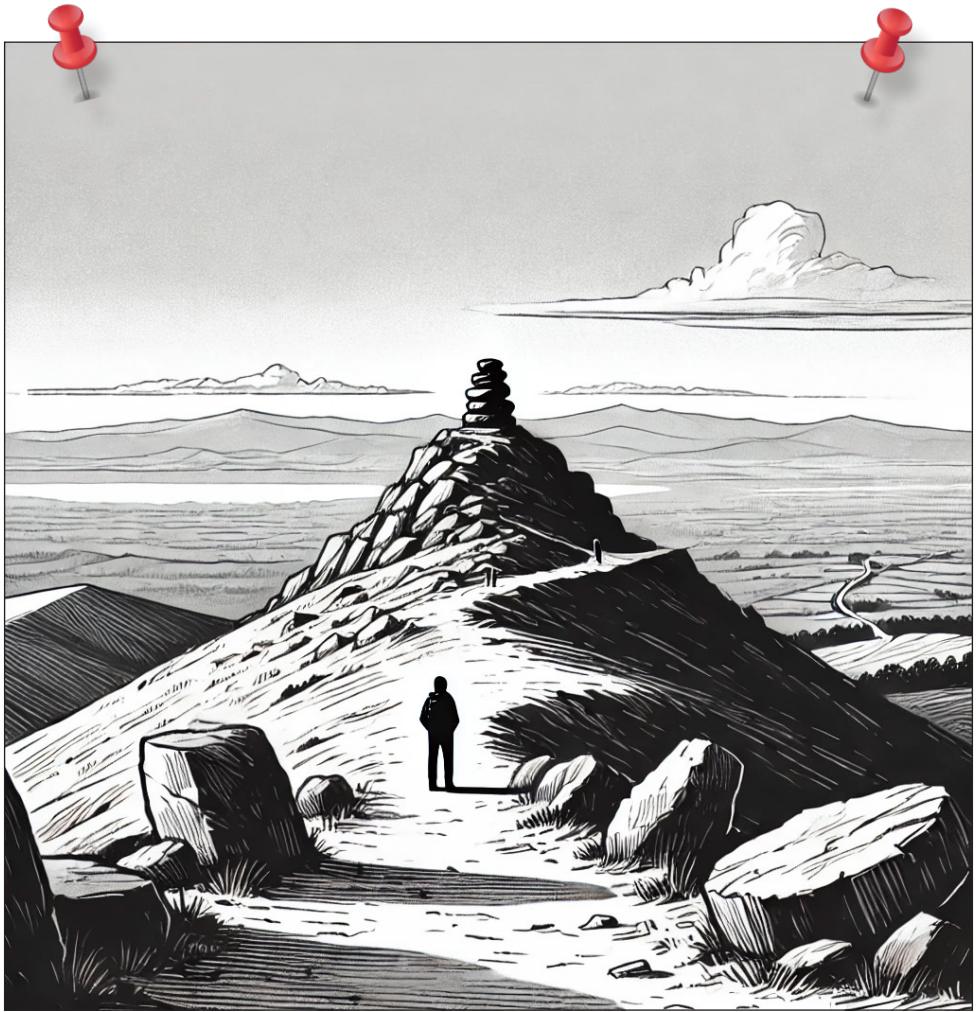
Setze deine Wanderung fort, wenn du oder ihr dazu bereit seid.

Abschluss

Du hast dir zu Beginn dieser Etappe ein Ziel gesetzt und diesen auf einen kleinen Stein geschrieben. Nimm diesen nun hervor. Hast du das Ziel erreicht? Oder hast du Teile davon erreicht? Was hat dir geholfen, das Ziel zu erreichen oder was hat gefehlt? Lege den Stein anschliessend auf den Weg, auf welchem du bisher gewandert bist. Solltest du das Ziel gar nicht erreicht haben, lege ihn auf den Weg vor dir. Der Weg deiner Vergangenheit und Zukunft ist gepflastert von solchen Meilensteinen. Manche sind grösser, andere kleiner.

Im ersten Teil des Modules hast du dir überlegt, was du alles bereits erreicht hast. Nun ist die Frage, was du noch alles erleben möchtest. Gibt es in der Pfadi noch Herausforderungen, die du noch meistern möchtest? Oder spezielle Momente, die du noch gerne erleben willst? Fertigkeiten, die du noch erlernen möchtest? Wenn du etwas findest, schreib es auf einen weiteren kleinen Stein. Ist dieses Ziel weit weg oder nicht? Wirf diesen Stein nun auf den Weg, den du noch gehen wirst. Wenn das Ziel schon bald erreicht ist, kannst du ihn auch einfach auf den Anfang des Weges legen.

Setze deine Freude für die anderen um, die du dir unterwegs überlegt hast.



05 Beziehung zu den Mitmenschen

Anderen begegnen und sie respektieren

Gemeinschaften von der Kleingruppe bis zur internationalen Gemeinschaft sind uns wichtig. Wir sind Teil von Gruppen, zu deren Gelingen wir aktiv beitragen. Dabei lernen wir zu teilen, offen gegenüber anderen Meinungen zu sein und diese zu respektieren. Dies auch im Rahmen von internationalen Partnerschaften. Auf Aussenstehende gehen wir unvoreingenommen zu. Gleichzeitig lernen wir Verantwortung zu tragen und in der Gruppe Entscheidungen zu fällen.

Material

- 2 Stück Schnur oder 2 Schnürsenkel
- Ein Getränk deiner Wahl (Abschluss Ausblick)
- 2 Postkarten
- Booklet
- Schreibzeug

“ Zitat von BiPi

Wenn du Zuhören und Beobachten zu deiner Aufgabe machst, wirst du viel mehr gewinnen, als es durch Reden möglich ist.

5.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt)

Leitfragen

- Gab es in deiner Pfadizeit bis heute Pfadi-Begegnungen, an die du dich gerne zurückerinnerst?
- Welche Personen haben dich in deinem Pfadi-Alltag geprägt / Welche Personen hast du in deiner Pfadizeit bis heute geprägt?
- Bewegst du dich in der Pfadi immer in den gleichen Gruppen?
- Wie definiere ich meine Identität innerhalb verschiedener Gruppen in der Pfadi (Leitungsteam, Rovergruppe, ...) und im privaten Umfeld? Gibt es Unterschiede?
- Wie reagiere ich, wenn ich in meiner Pfadigruppe mit einer anderen Meinung konfrontiert werde?
- Wie gehe ich mit Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten in Gruppen um?
- Wie zeige ich Respekt gegenüber Menschen, die andere Ansichten oder Lebensweisen haben?
- In welchen Situationen fällt es mir schwer, unvoreingenommen zu sein, und warum?
- Welche Rolle spiele ich normalerweise bei Entscheidungen, und wie kann ich diese Rolle verändern, um offener für andere Meinungen zu sein?

Einstieg

Im Rahmen der Pfadi hast du bereits viel erlebt. Erinner dich zurück, wie war es, als du neu in deiner Pfadigruppe warst? Wie setzte sich die Gruppe zusammen, in der du dich am Anfang wiedergefunden hast? Wer waren deine ersten Pfadifreunde? Wie hat sich die Beziehung zu diesen Personen über die Zeit verändert?

Hier findest du etwas Platz, um dir einige Gedanken zu den obigen Fragen zu machen. Die Fragen werden dich innerhalb dieses Modules weiter begleiten.

.....

.....

.....

.....

.....

Unterwegs

Teil 1

Mache dir während der Wanderung Gedanken zu den folgenden Fragen. Gerne dürft ihr euch auch in der Gruppe darüber austauschen.

- Welche Personen und Mitmenschen haben euch in der Pfadizeit geprägt?
- Könntest du schon einen solchen Einfluss auf jemanden gehabt haben? Wie äusserte sich dies bei der anderen Person?

Optional für Pfadis mit internationaler Erfahrung

- Hattest du beispielsweise in einem Ausdlandlager bereits mal mit Pfadis aus anderen Ländern zu tun?
- Unterschieden sich die Gruppen von dem, was ihr aus der Schweiz kennt?
- Fandet ihr eure Gruppenwerte auch bei Pfadis aus anderen Ländern wieder?

Teil 2

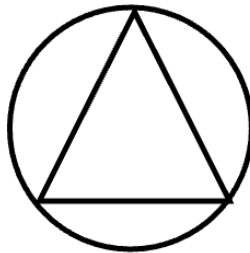
Variante 1: Gruppenherausforderung

Macht an einem schönen Plätzchen eine Pause

Herausforderung für die Pause:

- Zeit: 15 Minuten
- Material: ihr benötigt 2 Stücke Schnur, oder zwei Schnürsenkel.

Ihr erhaltet nun die Aufgabe mit einer Schnur einen Kreis zu legen und mit der anderen Schnur ein Dreieck in den Kreis hineinzulegen. Das Ergebnis sollte etwa folgendermassen aussehen:



Ihr habt 2 Minuten Zeit um euch einen Plan zurechtzulegen. Während dieser Zeit, dürft ihr die Schnüre / Schusenkel nicht berühren. Sobald ihr die Schnur berührt, oder spätestens nach zwei Minuten, beginnt die Herausforderung und ihr dürft nicht mehr sprechen.

Als weitere Regel gilt: wer eine Schnur / einen Schnürsenkel berührt, muss die Augen schliessen und sieht ab diesem Zeitpunkt nichts mehr.

Variante 2: Kartenlesen

- Zeit: 15 Minuten
- Material: Ihr benötigt eure Landkarte und einen Streckenabschnitt, in dem es mehrere Kreuzungen gibt, bei denen ihr entscheiden müsst, wohin ihr weiterwandert. Zudem sollte der Streckenabschnitt keine besonderen Gefahren aufweisen.

In den nächsten 15 Minuten werdet ihr ohne Karte Unterwegs sein. Wählt dazu einen ungefährlichen Streckenabschnitt und bestimmt nun eine Person aus der Gruppe, die die Landkarte und den Weg des nächsten km genau studieren darf. Es ist wichtig, dass sich diese Person den Weg genau merkt. Sie hat dafür genau 2 Minuten Zeit.

Nach Ablauf der 2 Minuten wird die Landkarte zugeklappt und der Person, die den Weg kennt, die Augen verbunden. Eure Aufgabe ist es nun, mit Hilfe dieser blinden Person die nächsten 10 Minuten des Wegabschnittes zurückzulegen, ohne euch zu verirren.

Nach 10 Minuten darf die blinde Person die Augenbinde abnehmen. Wo seid ihr gelandet?

Unabhängig der Einstiegsvariante

Wenn ihr eine Lösung für euer Problem gefunden habt, oder 15 Minuten verstrichen sind, diskutiert in der Gruppe die folgenden Fragen:

- Mussten während der letzten 15 Minuten Entscheidungen getroffen werden, die sich auf die Gruppe auswirkten? Falls Ja, welche?
- Wie kamen die entsprechenden Entscheidungen zustande?
- Belbin¹ fasste in seinem Teamrollenmodell neun Teamrollen zusammen, die das Verhalten einzelner Teammitglieder prägen. Er stellte fest, dass Teams am effektivsten arbeiten, wenn sie aus einem heterogenen Mix der verschiedenen Rollentypen bestehen. Findet ihr euch in den auf der nächsten zwei Seiten beschriebenen Rollen wieder?
- Wer nahm in den Diskussionen welche Rolle ein (falls keine grossen Entscheidungen getroffen wurden, könnt ihr euch die Frage generell über den bereits begangenen Weg auf eurer Wanderung machen)? Sind die Grenzen zwischen den Rollen wirklich so scharf? Nehmt ihr in verschiedenen Entscheidungssituationen immer die gleiche Rolle ein? Gab es Personen, welche den Entscheidungsprozess massgeblich beeinflussten?

¹ R. Meredith Belbin, 1981. Management Teams: Why they succeed or fail. Butterworth-Heinemann, sowie Team Roles at Work. 1993, Butterworth-Heinemann

Handlungsorientiert

- **Perfektionist (Qualitätskontrolleur):**
Der Perfektionist kümmert sich um die Details und vermeidet Fehler. Er ist sorgfältig, gewissenhaft und pünktlich, kann jedoch auch zaghaft und kontroll-süchtig wirken. Zudem delegiert er ungerne Aufgaben.
- **Umsetzer:**
Der Umsetzer bringt Pläne in die Tat um, verfügt über Organisationstalent und praktischen Verstand. Er ist diszipliniert, pflichtbewusst und effektiv, zeigt jedoch häufig auch Unflexibilität und Eigensinn.
- **Macher:**
Der Macher drängt andere zum Handeln und hat den Mut, Hindernisse zu überwinden. Er ist dynamisch, pragmatisch und stressresistent, kann jedoch ungeduldig sein und neigt zur Provokation.

Wissensorientiert

- **Erfinder/Neuerer:**
Der Erfinder bringt frische Ideen und denkt quer sowie provokant. Er ist unorthodox und individualistisch, jedoch oft abgehoben und neigt dazu, formale Vorgaben zu ignorieren.
- **Spezialist:**
Der Spezialist ist der Tüftler und steuert stets aktuelles Fachwissen bei. Er ist selbstbezogen und engagiert, verliert sich jedoch oft in technischen Details.
- **Beobachter:**
Der Beobachter ist der Skeptiker, der Vorschläge vor allem auf ihre Machbarkeit untersucht und stets die Bodenhaftung bewahrt. Er ist zäh, nüchtern, klug und strategisch, wirkt jedoch wenig inspirierend oder motivierend und kann andere gelegentlich ausbremsen.

Kommunikationsorientiert

- **Weichensteller:**
Der Weichensteller ist ein Netzwerker, der nicht nur neue Ideen bringt, sondern die Gruppe auch nach den Bedürfnissen externer Schnittstellen ausrichtet. Er ist enthusiastisch, neugierig und kommunikativ, verliert jedoch schnell das Interesse und neigt zu übermässigem Optimismus.
- **Teamarbeiter:**
Der Teamarbeiter ist der ideale Teammitglied, das Entscheidungen fördert und gute Ideen verstärkt. Er ist ruhig, selbstsicher und kontrolliert, jedoch mit nur durchschnittlichen Fähigkeiten.
- **Koordinator:**
Der Koordinator ist ebenfalls ein idealer Teamleiter, der Entscheidungen fördert und gute Ideen verstärkt. Er ist ruhig, selbstsicher und kontrolliert, jedoch auch hier mit nur durchschnittlichen Fähigkeiten.

Abschluss

Durchführungsort: (am besten an einem Ort im Trockenen, mit einer Sitzgelegenheit zum Schreiben mit einer Tasse eines Getränkes deiner Wahl)

Du hast dich nun stark mit deiner Pfadi-Vergangenheit im Bezug zu deinen Mitmenschen auseinandergesetzt. Gibt es jemanden, der die Zeit für dich stark geprägt hat? Schreibe dieser Person eine Postkarte und versende sie bei der nächsten Gelegenheit.

5.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt)

Leitfragen

- Welche Rolle möchte ich zukünftig unter meinen Mitmenschen einnehmen?
- Wie möchte ich von ihnen wahrgenommen werden?
- Welche Anlässe und Ereignisse sollen deine Beziehung zu den Mitmenschen in der Zukunft noch prägen?
- Was für Begegnungen möchte ich in der Zukunft haben?
- Welche Menschen will ich treffen?

Einstieg

Im Rückblick hast du dir viele Gedanken zu dir und deinen Mitmenschen, welche dir bis heute auf deinem Pfadiweg begegnet sind, gemacht. Ihr habt euch angeschaut und diskutiert, wie ihr euch in Gruppen verhaltet und welche Rollen ihr einnehmt. Im Verlaufe dieses Modules werdet ihr euch mit eurer Zukunft im Hinblick auf die Beziehungen zu euren Mitmenschen auseinandersetzen.

Nimm dir einen Stift und markiere in der folgenden Liste alle Pfadiaktivitäten, Lager und Kurse, die du bereits besucht / an denen du bereits teilgenommen hast.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pfingstlager | <input type="checkbox"/> Leitpfadikurs |
| <input type="checkbox"/> Auffahrtslager | <input type="checkbox"/> Futurakurs |
| <input type="checkbox"/> Sommerlager | <input type="checkbox"/> Piokurs |
| <input type="checkbox"/> Herbstlager | <input type="checkbox"/> Basiskurs |
| <input type="checkbox"/> Winterlager | <input type="checkbox"/> Voilà Präventionskurse |
| <input type="checkbox"/> Bula | <input type="checkbox"/> Aufbaukurs |
| <input type="checkbox"/> Explorer Belt | <input type="checkbox"/> Einführungskurse Stufenmethodik |
| <input type="checkbox"/> Jamboree | <input type="checkbox"/> AL-Kurs |
| <input type="checkbox"/> National Jamboree | <input type="checkbox"/> Coachkurs |
| <input type="checkbox"/> Jota/Joti | <input type="checkbox"/> Spektrumskurs |
| <input type="checkbox"/> Eurocamp | <input type="checkbox"/> Sicherheitsmodule |
| <input type="checkbox"/> Roverway | <input type="checkbox"/> Topkurs |
| <input type="checkbox"/> Moots | <input type="checkbox"/> LKB-Kurs |
| | <input type="checkbox"/> Panoramakurs |
| | <input type="checkbox"/> Gilwellkurs |

Kennst du die Anlässe / Lager / Kurse, welche du noch nicht abgestrichen hast? Falls dich etwas interessiert und du weitere Informationen möchtest, findest du weitere Informationen dazu online.

Unterwegs

In welcher Rolle siehst du dich in deiner Pfadi-Zukunft? / Hast du schon Pläne für deine Pfadi-Zukunft? Markiere in der Liste mit einer anderen Farbe oder einem anderen Zeichen die Anlässe / Lager / Kurse welche du nach den Diskussionen noch besuchen möchtest. Alternativ findest du hier Platz um dir einige Notizen zu machen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Abschluss

Schreibe eine zweite Postkarte oder eine Nachricht an jemanden, den du in der Pfadi kennengelernt hast und der dein Leben geprägt hat. Mach mit dieser Person ein Treffen für nach dieser Wanderung aus.

Alternativ, falls ihr Internetzugang und Empfang habt: melde dich für einen Pfadi-Anlass, Kurs oder ein Lager an.

06 Beziehung zur Umwelt

Kreativ sein und umweltbewusst handeln

Wir entdecken unsere Umwelt mitsamt ihren Herausforderungen, Schönheiten und Geheimnissen und erfreuen uns daran. Wir haben den Mut, Neues zu schauen und gestalten unsere Umwelt mit Fantasie. Dafür setzen wir gerne einfache Mittel kreativ ein. Bei allen unseren Tätigkeiten sind uns der Schutz der Natur und der respektvolle Umgang mit den Ressourcen der Erde ein besonders wichtiges Anliegen.

Material

- Booklet
- Schreibzeug



Zitat von BiPi

Der Mensch, der blind ist für die Schönheiten der Natur, hat nur das halbe Vergnügen am Leben gehabt.

6.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt)

Leitfragen

- Gehe ich Umweltbewusst durch mein Leben?
- Was wünsche ich mir für die Natur der Zukunft?
- Wie sähe die Welt heute ohne Menschen aus?
- Wie wichtig ist mir die Natur, beziehungsweise die Umwelt und wie wirkt sich dieser Bezug auf mein Leben aus?

Einstieg

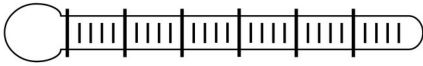
“ Die Vielfalt der in der Schweiz vertretenen Tier- und Pflanzenarten steht unter Druck. Die Qualität der natürlichen Lebensräume von Tieren und Pflanzen leidet besonders im intensiv genutzten Schweizer Mittelland.²

In der Pfadi bewegen wir uns häufig draussen in der Natur. Sei es auf Wanderungen, in Zeltlagern oder an einem klassischen Samstagnachmittag im Wald. Hast du dich schon einmal bewusst gefragt, welchen Einfluss unsere Anwesenheit in der Natur auf die Tiere und Pflanzen in unserer Umgebung hat?

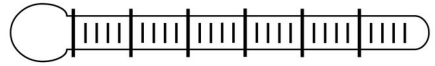
Auf der nächsten Seite findest du einige Reflexionsfragen zum Thema Umwelt. Jeweils darunter finden sich Thermometer, die du als Skala zur Beantwortung der Fragen ausmahlen kannst.

² BAFU, 22.5.2023. Gefährdete Arten und Lebensräume in der Schweiz.

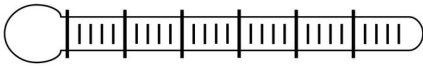
Wie viel Zeit verbrachte ich im vergangenen Monat in der Natur?



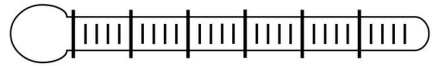
Wie viel Zeit verbringe ich durchschnittlich im Rahmen meiner Päditätigkeit in der Natur?



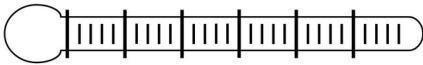
Wie wichtig sind für mich Umweltthemen?



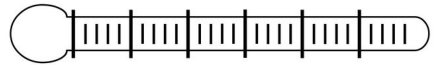
Wie wichtig ist mir die Erhaltung der Natur und der Artenvielfalt?



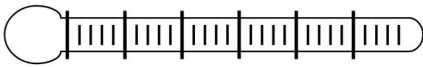
Wie oft kaufte ich für die Pfadi umweltbewusst ein?



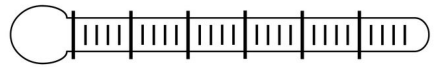
Wie oft machte ich mir im Rahmen der Pfadi Gedanken über den Stromverbrauch?



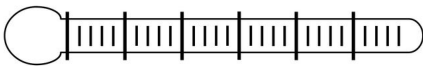
Auf wie vielen Lagerplätzen hast du bereits Abfall zusammengeraumt der nicht von dir war?



Wie oft achtete ich darauf, Biologisch abbaubare Seife zu verwenden?



Wie Oft machte ich mir in der Pfadi gedanken zum Thema Bodenschutz?



Unterwegs

Wären der heutigen Wanderung hast du etwas Zeit, um dir Gedanken über die folgenden Fragen zu machen. Du darfst dich gerne mit den anderen Personen aus der Gruppe austauschen.

- Welche Gedanken bei der Planung eurer Verpflegung für diese Wanderung hatten einen Einfluss darauf, wie nachhaltig eure Wanderung nun ausfällt?
- Trennt ihr eure Abfälle sauber und entsorgt sie entsprechend? Nehmt ihr alles wieder mit, was ihr mitgebracht habt, und entsorgt es entsprechend? Was geschieht mit dem Seifenwasser, das ihr für den Abwasch benötigt oder der Zahnpasta, die ihr zum Zähneputzen braucht?
- Welchen Einfluss hat eure Anwesenheit in der Natur auf die Tier- und Pflanzenwelt? Wie sieht dies im Rahmen von Pfadilagern oder Aktivitäten aus?
- Wie habt ihr bis heute Transporte und Einkäufe für oder während dieser Wanderung oder vergangenen Lagern organisiert?
- Wie viele Spuren in der Natur habt ihr im Verlaufe dieser Wanderung bereits hinterlassen? Wie hättet ihr euren Einfluss auf die Natur reduzieren können?
- Was für Spuren anderer Menschen sind euch auf eurer Wanderung bis jetzt in der Natur bereits begegnet?

.....

.....

.....

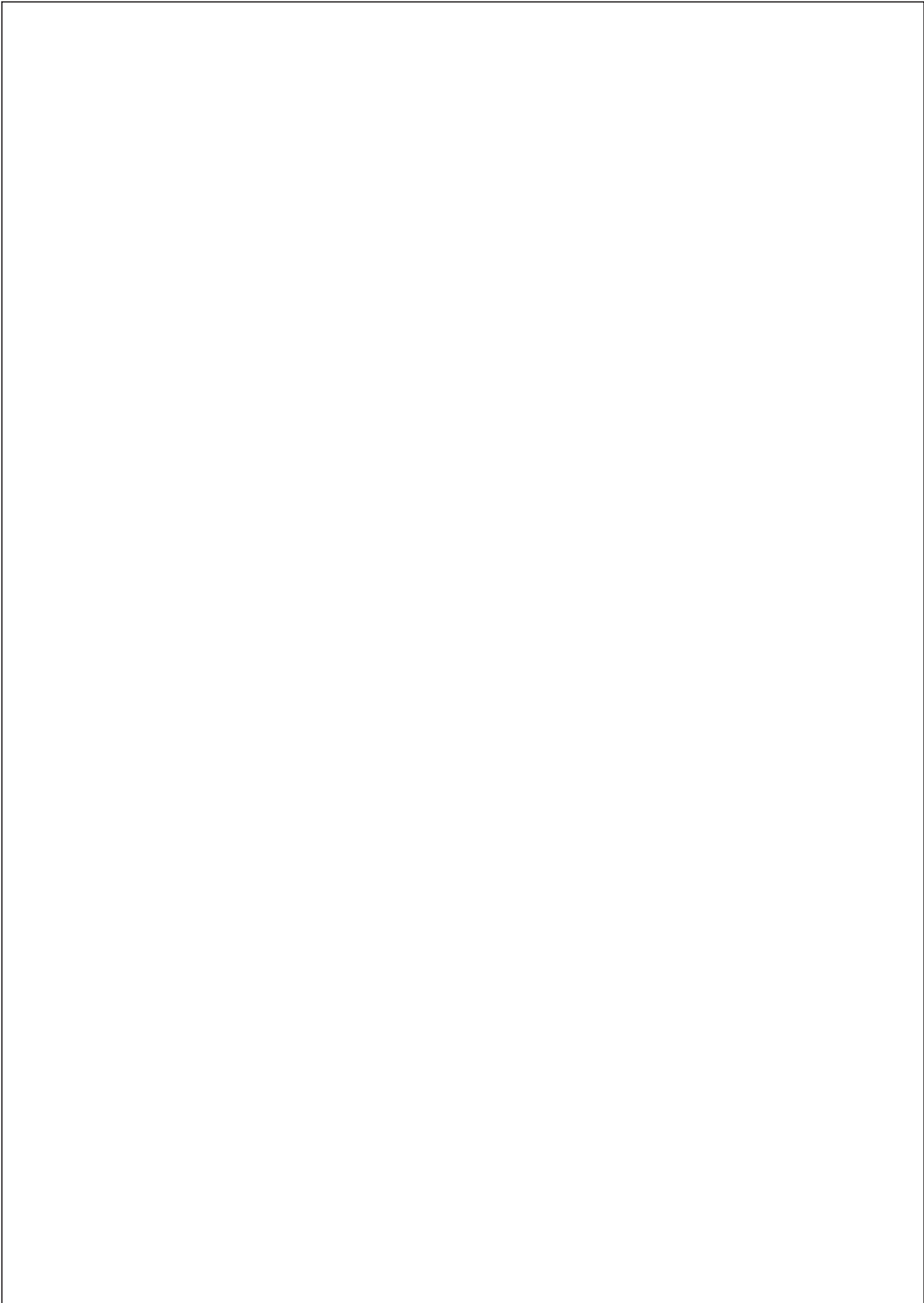
.....

.....

.....

.....

Sucht euch auf dem heutigen Weg ein schönes Plätzchen, an dem ihr eine Pause einlegt. Während dem ersten Teil der Wanderung habt ihr euch viele Gedanken zu eurem Pfadialtag in der Vergangenheit gemacht. Du findest nachfolgend Platz, um deine Gedanken zeichnerisch festzuhalten. Dies darfst du in der Form eines Bildes, eines Mind-Maps oder einer anderen Form der graphischen Darstellung tun.



Abschluss

Schaue dir als Abschluss dieses Teilmodules nochmals die Thermometer vom Beginn an. Gibt es Bereiche, in denen du dich bewusster mit einem Thema auseinandersetzen möchtest? Notiere dir an dieser Stelle ein paar Gedanken dazu und besprich diese mit jemandem aus der Gruppe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt)

Leitfragen

- Wie kann ich mit der Natur und der Umwelt schonend umgehen?
- Wie soll die Umwelt auf mich wirken? Darf sie mich beeinflussen?
- Wie wird sich die Umwelt verändern und welchen Einfluss wird das auf mich haben?
- Welche Rolle möchtest du in deiner Umwelt wahrnehmen?
- Wie möchtest du die Umwelt beeinflussen oder gar verändern?

Einstieg



Hör auf zu rennen! Wie willst du denn die unzähligen Schönheiten der Natur wahrnehmen, wenn du nur durchs Leben hastest? Bleib doch einfach einmal stehen und lausche den Vögeln, rieche an einer Blume und gehe dann mit gestärkter Seele weiter.

Kazumi Shizukasato

In diesem Abschnitt sollst du dir bewusst Zeit für dich nehmen. Wie lange du dich jeweils mit der Natur um dich herum beschäftigst, entscheidest ganz allein du. Mache einen Schritt nach dem anderen. Spüre dabei, jedes Aufsetzen deiner Füße. Jedes Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen. Denkst du bist langsam unterwegs? Wahrscheinlich bist du immer noch sehr schnell unterwegs. Versuche dich und deine Umgebung ganz bewusst wahrzunehmen.

Unterwegs

Teil 1

Variante 1: Waldbaden

Viele Menschen bewegen sich oft auf ausgetretenen Wegen durchs Leben. Das ist gemütlich. Hast du dich aber schon mal getraut etwas völlig neu zu beginnen? Heute hast du die Wahl. Wieso nimmst du nicht mal den nächsten kleinen, unscheinbaren Trampelpfad und schaust mal, wo er dich hinführt?

Suche dir einen Platz, an dem du kurz innehalten kannst. Wann hast du das letzte Mal deine Umgebung bewusst wahrgenommen? Versuche dich für die Natur, die dich umgibt zu öffnen. Schliesse deine Augen, was riechst du? Was hörst du? Was fühlst du unter dir? Wie fühlst du dich? Geniesse den Moment mal nichts zu tun zu haben und nur die Natur zu beobachten.

Variante 2: Waldbaden

Suche dir einen kleinen Stein. Diesen wirfst du an einer für dich geeigneten Stelle ein zwei Meter vor dich, so, dass du ihn wieder findest. Suche ihn und schau dir an, was du auf einer kleinen Fläche, deinem Mikrokosmos, nicht grösser als deine Handfläche um den Stein herum findest. Versuche so viele Details wie möglich wahrzunehmen.

- Gefällt dir, was du gefunden hast? Wieso?
- Was gefällt dir an deinem Mikrokosmos überhaupt nicht? Wieso?
- Gibt es etwas, das dich an deinem Mikrokosmos erstaunt hat?
- Wie sieht dein Mikrokosmos in einem, in fünf in 10 Jahren aus?

Teil 2

Wagen wir nun einige Gedankenexperimente:

Willkommen im Jahr 2027

Wir schreiben das Jahr 2070. Die Stadt oder das Dorf, in dem du aufgewachsen bist, sieht ganz anders aus, als in deiner Kindheit. Die Fassaden Atmen und filtern dabei die Luft. Trockenheitsresistente Bäume wie die Hopfenbuche säumen die Strassen und Wege. Ein Riesiges Sonnensegel taucht einen Platz in Schatten. Viele der Häuser um dich herum sind weiss gestrichen, wie heute in Griechenland. Trotzdem wird es um Sommer sehr heiss. Warum bist du an diesem Ort geblieben und nicht ins kühlere Umland gezogen?

Denke alleine oder gemeinsam in der Gruppe über die folgenden Fragen nach:

- Was wünsche ich mir für die Natur der Zukunft?
- Wie sähe die Welt heute ohne Menschen aus?
- Wie kann ich mit der Natur und der Umwelt schonend umgehen?
- Wie gehe ich mit Ressourcen um? Wo in meinem Umfeld oder in den Gegenständen, die ich tagtäglich viel verwende, steckt am meisten Energie drin?
- Wie vermittele ich die Wertschätzung der Natur in der Pfadi an die Kinder und Jugendlichen?
- Was für einen Beitrag kann ich persönlich dazu leisten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Abschluss

In den vergangenen Stunden hast du die Natur um dich herum ganz bewusst wahrgenommen. Auch in der Pfadi bewegst du dich oft draussen, wie auch jetzt gerade. Die Natur wird sich in den nächsten Jahren verändern, sie tut es bereits.

Notiere dir an dieser Stelle ein paar Gedanken, die du aus den vergangenen Stunden mitnehmen möchtest.

.....

.....

.....

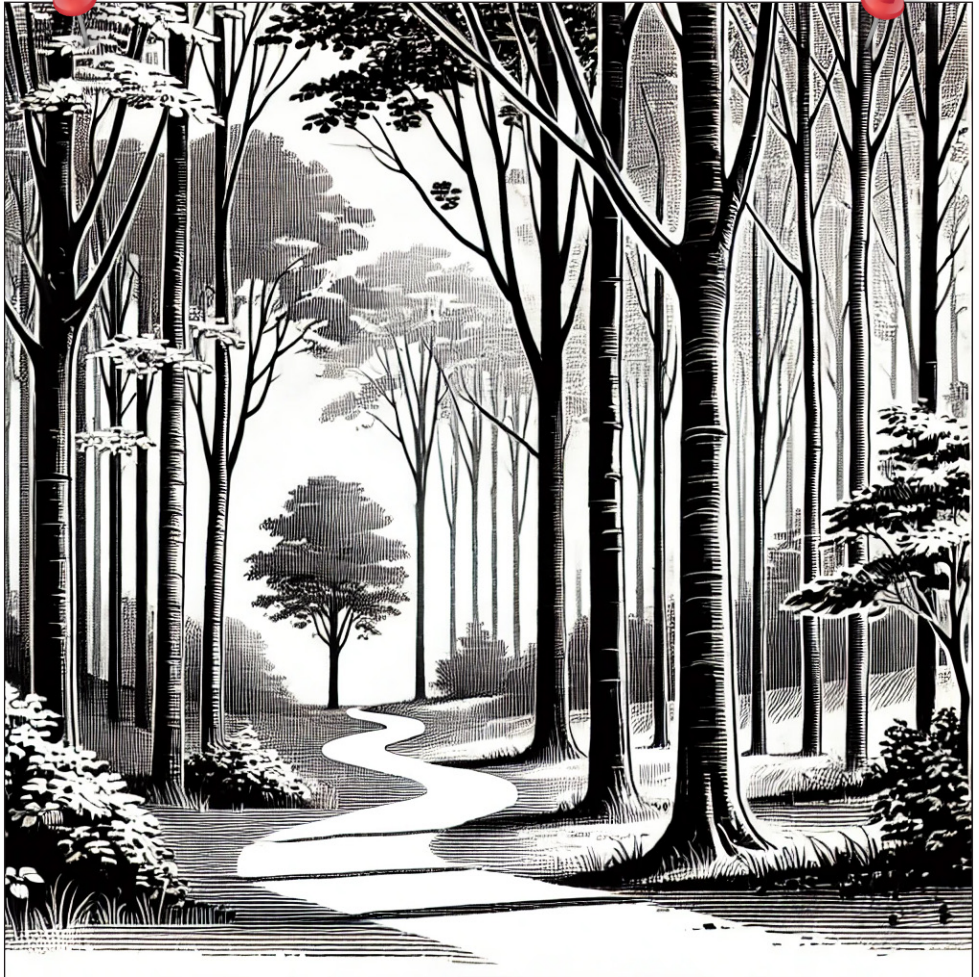
.....

.....

.....

.....

.....



07 Beziehung zum Spirituellen

Offen sein und nachdenken

Die Werte der Pfadibewegung, die im Gesetz ausgedrückt werden, unterstützen uns dabei, unserem Leben Sinn und Richtung zu geben. Sie regen uns dazu an, über unsere eigenen Werthaltungen nachzudenken und sie auf Grund unserer individuellen Lebenserfahrung zu hinterfragen. Diese wird häufig durch religiösen Glauben geprägt und für viele wird darin ein Gott erfahrbar. Wir setzen uns mit unserem eigenen Glauben auseinander und wir respektieren die vielfältigen Formen der Spiritualität und Religiosität aller Menschen. Wir regen zu Austausch und gemeinsamen Feiern an.

Material

- Booklet
- Schreibzeug
- Schnur

“ Zitat von BiPi

Der Geist ist in jedem [Kind] vorhanden; er muss entdeckt und ans Licht gebracht werden.

7.1 Rückblick (der Weg der hinter dir liegt)

Leitfragen

- Welche Pfadiwerte haben uns geprägt?
- Wie lebst du das Pfadigesetz?
- Wie haben wir das Leben anderer geprägt?
- An was glaubst du?
- Welche Rolle spielte die Spiritualität bisher in deinem Leben?
- Wie gut konntest du bisher dein Pfadiversprechen erfüllen?

Einstieg

In der Pfadi legen die meisten früher oder später einmal das Pfadiversprechen ab. LiesLiess dir den Textinhalt dazu durch.

Ich verspreche, mein Möglichstes zu tun, um...

... mich immer von neuem mit dem Pfadigesetz auseinander zu setzen,
... nach dem Sinn und Ziel meines Lebens zu suchen,
... mich in jeder Gemeinschaft einzusetzen, in der ich lebe

(Im Vertrauen auf Gott und) Zusammen mit euch allen, versuche ich, nach diesem Versprechen zu leben.

Du kannst dich nun zwischen zwei Varianten entscheiden. Entweder wählst du die Variante zum Pfadigesetz oder du beschäftigst dich mit dem Sinn und Ziel deines Lebens / Einsatz in der Gemeinschaft. Falls du Lust hast und die Zeit reicht, darfst du dich natürlich auch mit beiden Themen beschäftigen.

Optional

Die Überlegungen können unterwegs auch während mehreren kurzen Meditationen gemacht werden.

Unterwegs

Variante 1: Pfadigesetz

Früher war es üblich, sich einen Knoten in das Taschentuch zu machen, um sich an etwas zu erinnern, beispielsweise ein Versprechen. Aus diesem Grund tragen wir Pfadis auch einen Knoten in unserer Krawatte, weil er uns an das Pfadiversprechen erinnern soll. Nimm nun eine Schnur oder einen anderen geeigneten Gegenstand und mach 8 Knoten hinein.

Jeder dieser Knoten steht für ein Pfadigesetz.

Wir Pfadis wollen ...

- ... offen und ehrlich sein*
- ... andere verstehen und achten*
- ... Freude suchen und weitergeben*
- ... miteinander teilen*
- ... unsere Hilfe anbieten*
- ... Sorge tragen zur Natur und allem Leben*
- ... uns entscheiden und Verantwortung tragen*
- ... Schwierigkeiten mit Zuversicht begegnen*

Überlege dir nun zu jedem Gesetz, ob es eine Situation oder Moment in deiner Pfadizeit gab, wo du dieses Gesetz besonders erlebt hast oder es spezifisch gefördert, respektive auf die Probe gestellt wurde. Notiere dir auf einem Papierfetzen die Situation.

Wenn du magst, darfst du diese Situation, diesen Moment mit den anderen Teilen. Jedes Mal, wenn du etwas für ein Gesetz gefunden hast, darfst du den Knopf lösen.

Nimm dir für diese Aufgabe genügend Zeit.

Variante 2: Sinn des Lebens / Einsatz in der Gemeinschaft



Jeder Mensch stirbt zweimal, einmal, wenn er in die Erde gebettet wird, und ein letztes Mal, wenn jemand seinen Namen zum letzten Mal ausspricht. In gewisser Weise können Menschen unsterblich sein. Ernest Hemingway

Dies ist ein Zitat, welches unter anderem Ernest Hemingway zugeordnet wird. Diesen Gedanken können wir nehmen und weiterspinnen. So reicht es vielleicht, dass man sich nicht an unseren Namen, sondern an unseren Taten erinnert. Oder sogar lediglich, dass unsere Taten noch einen Einfluss, eine Wirkung haben. Nun kann man in gewissermassen auch sagen, dass der Sinn und das Ziel des Lebens nicht unbedingt darin liegen, was das Leben uns gibt, sondern was wir dem Leben der Anderen und der Umwelt geben.

Denke über deine Pfadizeit nach. Wo und wie hast du in der Pfadi etwas gemacht, dass einen positiven Einfluss auf die anderen oder die Umwelt hat? Schreib diese Momente und Erlebnisse jeweils auf einen kleinen Papierfetzen.

Abschluss

Früher Zünde nach Abschluss dieses Moduls (oder nach Tagesabschluss) dies Papierfetzen an, welche du im Rückblick beschrieben hast. Das ist nur ein kleiner Teil der Gedanken und Erinnerungen, die die Welt an dich halt. So wie diese Gedanken und Erinnerungen nun vor dir brennen, brennen diese auch in den Köpfen der anderen und geben ihnen vielleicht die Energie und Inspiration, ebenfalls Dinge zu tun, die einen positiven Einfluss auf die anderen haben.

Dieses Feuer wird in Zukunft sicherlich grösser werden, vor allem wenn du weiterhin in der Pfadi tätig bleibst. Tausende wurden bereits von dieser Idee inspiriert, welche vor über hundert Jahren ihren ersten Funken entzündet hat. Und dank dir brennt dieses Feuer auch weiterhin.

7.2 Ausblick (der Weg der noch vor dir liegt)

Leitfragen

- Welchen Platz möchtest du den Pfadigesetzen zukünftig geben?
- Wie möchtest du den anderen in Erinnerung bleiben?
- Wie wird die Welt durch dein Handeln etwas besser?
- An was willst du glauben?
- Was gibt dir Hoffnung?
- Welches versprechen möchtest du der Zukunft geben?

Einstieg

Vielleicht ist dir beim Rückblick aufgefallen, dass du bei einigen Pfadigesetze einfacher oder schneller Situationen und Momente gefunden hast. Bei anderen war dies vielleicht etwas schwieriger.

Gibt es ein oder mehrere Pfadigesetze, welches du gerne aktiver bei dir fördern oder leben wollen würdest? Suche dir drei konkrete Tätigkeiten aus, mit denen du diese Gesetze in einer Situation konkret umsetzen und leben kannst. Diese drei Tätigkeiten können entweder alle zum gleichen Gesetz sein oder zu drei unterschiedlichen. Achte dich darauf, dass du diese Tätigkeit innerhalb der nächsten paar Tage erfüllen kannst. Mach dir für jede konkrete Tätigkeit einen Knopf in eine Schnur. Binde dir nun diese Schnur an deine Krawatte. Öffne jeweils einen Knopf, wenn du eine Tätigkeit gemacht hast.

Variante 2: Sinn des Lebens / Einsatz in der Gemeinschaft



«Versucht, die Welt ein bisschen besser zurückzulassen als Ihr sie vorgefunden habt.» Lord Robert Baden-Powell

Wir allein können wohl kaum die Welt retten, aber wir können sicherlich unseren Teil dazu beitragen. Welche Ziele hast du in deiner Pfadizeit, von der andere profitieren können? Gibt es vielleicht kleine Projekte, welche du gemeinsam mit den anderen, mit denen du unterwegs bist, durchführen könntest?

Überlege dir ein kleines Projekt, das innerhalb von ein paar wenigen Stunden durchgeführt werden kann, und dass einen positiven Einfluss auf die anderen hat. Es kann ein Projekt für dich allein sein, oder mit den anderen zusammen.

Hier findest du Platz für einige Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du magst, darfst du uns gerne ein Photo von deinem Projekt an die folgenden Mailadressen senden. Wir würden uns freuen zu sehen, dass unser Leitfaden gebraucht wird.

mogli[at]pfadiaargau.ch
falk[at]blaustein.ch

08 Abschlussmodul / Ende

Gemeinsam abschliessen und in die Zukunft blicken

Ihr seid nun fast am Ende eurer gemeinsamen Reise angekommen. Mit diesem Modul möchten wir euch die Möglichkeit geben auf das Erlebte zurückzublicken und euch Ziele für eure Zukunft zu setzen.



Material

- Booklet
- Schreibzeug

Ziele

- Gemeinsam die Reise Abschliessen.
- Motivation und Ziele für die Pfadi Zukunft.
- Regeln für das Zusammenleben aufstellen.

8.2 Ausblick

Während diesen Modulen hast du nicht nur zurückgeblickt, sondern auch in die Zukunft. Dabei hast du dir sicherlich auch einige Ziele gesetzt und vieles vorgenommen. Allerdings gibt es einige Ziele und Projekte, welche viel Ausdauer und Motivation brauchen.

Tauscht euch zuerst in der Gruppe über eure Ziele und Projekte aus, die ihr nun aufgrund dieser Module vorgenommen habt. Schreibt anschliessend für eine jeweils andere Person eine Postkarte, in der ihr die jeweilige Person für ihre Ziele und Projekte motiviert. Behaltet diese Postkarten für euch und schickt sie sechs Monate nach dem Projekt ab. Am besten schreibst du dir dafür einen Termin in den Kalender ein.

Meine Ziele / Projekte für die Zukunft:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Macht zum Abschluss noch ein Gruppenfoto. Vielleicht eignet sich ja dieses Bild gerade als Postkarte?



09 Tagesabschlüsse

Für gemeinsame Abende

Dieses Kapitel beinhaltet eine Liste mit verschiedenen Ideen, die ihr nutzen könnt um eure Reflexionstage abzuschliessen.

Flamme weitergeben mit Streichhölzer Bez. Körper / Mitmensch

Je Person braucht ein Zündholz. Eine Person braucht zusätzlich die Schachtel. Platziert euch in einem Kreis. Die erste Person entzündet ihr Zündholz. Nun formuliert sie etwas, was sie sich für die Unternehmung wünscht oder etwas für sich und gibt dann die Flamme weiter, bis sie einmal im Kreis umgegangen ist. Braucht vlt. mehrere Anläufe. Eignet sich gut zu Beginn des Projektes.

PF-Feuerschlucken mit Streichholz – Bez. Körper / Mit-mensch.

Gute Möglichkeit, einen Persönlichen Fortschritt zu erleben, respektive anderen dabei zu helfen. Jede Person braucht ein Zündholz. Zündet dieses an, nehmt es in den Mund und schaut und schliesst diesen anschliessend. Nach einer Weile erlischt das Zündholz. Glückwunsch: Ihr habt Feuer geschluckt!

Achtet darauf, dass ihr nicht zu lange wartet, bis ihr die Flamme in den Mund nimmt und diesen schliesst. Schaut, dass die Lippen das Holz ganz umschliessen und keine Öffnung bieten, wo die Luft rein kann, sodass das Zündholz ersticken kann.

Rhythmus weitergeben – Bez. Mitmensch. / Umwelt

Für diesen Tabs braucht ihr alle eine Zündholzschachtel mit Zündhölzer oder Kieselsteinen darin. Eine Person beginnt nun mit dieser Schachtel einen Rhythmus. Die nächste Person kann nun versuchen, in den Rhythmus einzusteigen mit ihrer eigenen Kreation und so weiter. Kann durch weitere Rhythmusobjekte ergänzt werden.

Gemeinsame Teerunde am Lagerfeuer – Bez. Persönl. / Mitmensch

Macht euch alle einen Tee. Sitzt anschliessend um ein Lagerfeuer (oder ein Tee-licht oder etwas Ähnliches) und genießt dabei euren Tee, während ihr über alles Mögliche redet.

Kreisgeschichte – Reflexion / Rückblick

Im Rahmen einer Kreisgeschichte geht es darum, das bisher erlebte nochmals kurz zu erleben. Ihr beginnt eure Kreisgeschichte mit der Anfahrt auf diese Wanderung. Ziel ist es, eure Erlebnisse der verstrichenen Zeit kurz zusammenzufassen. Jede Person im Kreis, darf 2 Sätze sprechen. Anschliessend ist die nächste Person an der Reihe.

Gruppenlied – Ritual / Wir als Gruppe

Habt ihr ein Lied, welches euch als Gruppe prägt? Singt oder hört dieses als Tagesabschluss.

Schnuufmaschine – Bez. Körper / Mitmenschen

Legt euch so auf den Boden, dass ihr jeweils den Kopf auf dem Bauch einer anderen Person habt. Am Schluss gibt es eine Kette oder, wenn ihr es schafft, einen Kreis. Versucht nun, euch an den Atemrhythmus der Person anzupassen, auf dessen Bauch ihr euren Kopf habt. Das Ziel ist es, dass ihr es alle schafft, synchron zu werden.

Gemeinsam Sternen beobachten Bez. Mitmensch. / Umwelt

Legt euch alle gemeinsam auf den Boden. Kann auch mit der Schnuufmaschine verbunden werden. Beobachtet nun die Sterne. Könnt ihr Sternbilder erkennen? Könnt ihr vielleicht welche erfinden? Sieht jemand vielleicht sogar eine Sternschnuppe?

Telefonspiel Bez. Mitmensch.

Stellt euch in einer Reihe oder in einen Kreis auf. Die erste Person flüstert nun ein Wort oder eine Nachricht in das Ohr der nächsten Person. Gebt dieses Wort weiter, bis es am Schluss, resp. am Anfang ist. Vergleicht es mit der Ursprünglichen Nachricht. Schaut, dass jeweils nur die erste Person das Wort erfährt. Wenn ihr in einem Kreis steht, können natürlich auch mehrere Runden gemacht werden und ihr könnt jeweils schauen, wie sich die Nachricht verändert.

Hörspiel hören

Hört gemeinsam ein Hörspiel eurer Wahl.

10 Verweise auf andere Projekte

Gerne möchten wir euch auf weitere Projekte hinweisen, die ihr online finden könnt.

Wandern

Solltet ihr sehr auf das Wandern vernarrt sein, dann können wir euch den Explorer Belt empfehlen (<https://pfadi.swiss/de/pfadiaktivitaten/internationale-pfadierlebnisse/#belt>). Dies ist ein Projekt, bei dem ihr zu zweit mehrere Tage in einem fremden Land unterwegs seid. Dieses Werkzeug hier kann in einer angepassten Version dort auch verwendet werden. Für besonders Wanderverfressene gibt es auch noch den Siechämarsch der Pfadi Glarus (<https://www.siech.ch/>).

Anispi und G&V

Solltet ihr euch mehr für das Thema Gesetz und Versprechen oder Spirituelles und Animation (in der Roverstufe) interessieren, können wir folgende Dinge empfehlen:

- Website der PBS über Anispi: <https://pfadi.swiss/de/pfadiaktivitaten/anispi/>
- Das Gilwellticket von Bolanz Auxane v/o Mésange aus dem 25. Gilwellstamm
- Die Landkarte Roverwache der PBS: https://pfadi.swiss/media/files/8a/204101de_roverwache_def_druck_6109.pdf
- Anispi Module des VKP (Verband Katholisch Pfadi): <http://www.vkp.ch/index.asp?inc=anispi/module.asp>

Das VKP Modula Anispi draussen beschäftigt sich auch mit den 5 Beziehungen, jedoch ist das Modul für einen deutlich kürzeren Zeitrahmen ausgelegt

Natürlich kann auch eurer kantonales Roverstufen- oder Programmteam für weitere Ideen angefragt werden.

Bildquellen

Die Bilder in diesem Dokument wurden mit ChatGPT erstellt.

Datum

Das Gilwell Ticket wurde 2025 Erarbeitet.

