Nr. 4 | Winter 2025 | Euro 3,50

Deutsche Wanderjugend

WALK & More

Thema: Reflexion

Waldputztag am 21.03.2026

Der bundesweite AK Nachhaltigkeit lädt alle DWJ-Gruppen ein, sich am Waldputztag zu beteiligen und am 21. März im Wald Müll zu sammeln.

Ihr könnt das Sammeln als Gruppenaktion organisieren, es an Lehrgänge oder Versammlungen angliedern oder einfach im Freundeskreis gemeinsam unterwegs sein: Einfach eine Tasche für den Müll, Handschuhe und Greifer mitnehmen und schon geht es los.

Auf www.waldputztag.de könnt Ihr die Aktionen veröffentlichen, um Eure Aktivität bekannter zu machen. Nutzt für Eure Öffentlichkeitsarbeit per Social-Media den Hashtag #WaldPutzWanderJugend und lasst uns gemeinsam sichtbar sein.

www.waldputztag.de

Outdoor-Erste-Hilfe-Lehrgang

Fit für Notfälle in freier Natur

Termin: 20. – 22. März 2025

Ort: Wanderheim Wildemann im Oberharz

Teilnehmende: Interessierte ab 14 Jahren

Weitere Informationen:

www.wanderjugend.de

DWJ VERNETZT – Kreative Reflexionsmethoden

„So, alle sagen mal der Reihe nach, wie's war …" – gähn! Wir zeigen Dir, dass gemeinsames Reflektieren auch anders geht: kreativ, spielerisch und voller Energie. In diesem interaktiven DWJ VERNETZT probierst Du mit uns Reflexionsmethoden aus, die Deine Gruppe zum Mitmachen motivieren und richtig Spaß machen. Hier bekommst Du eine bunte Auswahl an Reflexionsideen, die Du sofort auf Deinen Freizeiten, Gruppenstunden, Wanderungen oder auch Zeltlagern einsetzen kannst.

Besonderer Bonus: Deine Teilnahme wird mit 2 UE (Übungseinheiten, 2x 45 Minuten) für die Verlängerung Deiner JuLeiCa anerkannt.

Termin: Donnerstag, den 26.03.2026 von 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Digital (Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt - schreibe hierfür gerne formlos an info@wanderjugend.de)

Teilnehmende: alle mit Interesse am Thema und Bezug zur Jugendarbeit

Leitung: Svenja Misamer

Veranstaltet von: DWJ Bundesverband

Vorwort

Liebe Leser*innen,

in dieser Ausgabe unserer WALK & more dreht sich alles um das Thema Reflexion. Im Thementeil geben wir Euch eine vielseitige Mischung an Methoden und Spielen an die Hand, die Euren Ehrenamtsalltag auch zukünftig bereichern wird.

Reflexion darf Spaß machen – und sie ist ein wichtiger Baustein für echte Teilhabe. Probiert es doch einfach bei einer Eurer nächsten Aktionen aus.

Auf den folgenden Seiten erwarten Euch außerdem spannende Einblicke in die Arbeit unseres Bundesjugendbeirats, Berichte aus den Ortsgruppen und unsere BNE-Kolumne.

An dieser Stelle möchte ich allen ganz herzlich danken, die sich in diesem Jahr für die Kinder- und Jugendarbeit in der DWJ eingesetzt haben. Für das Jahr 2026 wünschen wir Euch alles Liebe, viel Gesundheit und natürlich viele schöne Momente beim gemeinsamen Unterwegssein.

Eine passende Auswahl an Lehrgängen und Freizeiten findet Ihr in unserem Jahresprogramm auf|tour, das dieser Ausgabe beiliegt – und selbstverständlich auch online auf unserer Internetseite.

Herzliche Grüße,
Eure Svenja

Svenja Misamer| Bildungsreferentin

Inhalt

04 Reflexion mit Deiner Gruppe
06 Reflexionsmethoden in der Jugendarbeit
08 Bei mir fängt alles an: Selbstreflexion
09 BNE-Kolumne
10 Jugendverbandlicher Dreiklang. Prävention – Partizipation – Reflexion
12 Neue Jugendleitungen im Harz
14 Reflexionsmethoden
25 Tagen über den Dächern Frankfurts
26 Jana aus dem Bundesjugendbeirat ist das Gesicht der Wanderjugend News
27 20 Jahre Outdoor-Kids: Lehrgang im Harz
28 Mentale Erste Hilfe – ein Lehrgang, der nachhaltig wirkt
29 Was uns bewegt
32 kreuz und quer

Titelbild: DWJ Bundesverband

Impressum

WALK & more erscheint vierteljährlich als Jugendzeitschrift der Deutschen Wanderjugend im Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e. V.,
Querallee 41, 34119 Kassel
Tel: 0561 400498-0
E-Mail: **info@wanderjugend.de**
Internet: **www.wanderjugend.de, www.jugend-wandert.de, www.outdoor-kids.de, www.fair-stark-miteinander.de**
V. i. S. d. P.: Torsten Flader
Redaktion: Svenja Misamer, Torsten Flader
Layout: Kathrin Bussmann
Lektorat: Sarah Weiß

Mit Beiträgen von: Amélie Wüst, Annika Kläger, Bernd Euchner, Daniel Seiler, Franz Bittner, Helga Kipp, Mike Clausjürgens, Sabine Höwelkröger, Sophie Neckel, Sophia Nawaz, Svenja Misamer, Torsten Flader, Wiebke Zimmermann

Druck: BONIFATIUS GmbH, Paderborn
Redaktionsschluss Frühlingsausgabe 2026: 15. Februar 2026
ISSN: 1437-4676
Für Jugendleitungen der DWJ ist die „WALK & more" kostenfrei.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion des Bundesverbandes der Deutschen Wanderjugend wieder.

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

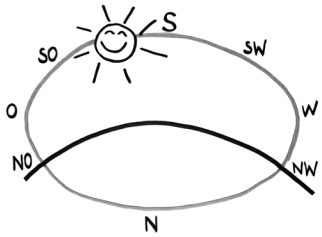
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

RG4
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-2002-1008

Reflexion mit Deiner Gruppe

– oder: weshalb wir ab und zu gemeinsam innehalten sollten



Wenn Du gemeinsam unterwegs bist, egal ob auf Wanderungen, Zeltlagern oder bei Gruppenstunden, passiert für Dich als Gruppenleitung alles oft schnell und gleichzeitig: ein Kind hat aus Versehen Saft über Deinen Stuhl geschüttet, im Nebenraum wird laut gesungen, von draußen ruft jemand nach Pflastern, eigentlich versuchst Du gerade ein Kind mit Heimweh zu trösten und der Kuchen im Backofen sollte so langsam auch mal gerettet werden. Wenn dann noch zum Schluss, in dem Moment, in dem alle gedanklich schon auf dem Weg nachhause sind, eine große Reflexionsrunde gestartet werden soll, ist die allgemeine Motivation meist auf einem Tief.

Wie und zu welchem Zeitpunkt soll man also in diesem ganzen Trubel also überhaupt die Zeit haben, durchzuatmen, innezuhalten oder zurückzuschauen?

Seien wir ehrlich: wenn man das Wort Reflexion hört, denkt man oft an Selbstfindungsreisen, langwierige Erkenntnisprozesse und komplexe Themen. Auf jeden Fall klingt Reflexion nach wertvoller Zeit, die im Ehrenamtsalltag eigentlich nie für Zusätzliches vorhanden ist.

> „Reflexion klingt irgendwie nach Räucherstäbchen und Meditationsmusik.“ (Kursteilnehmer)

Doch was wäre, wenn Reflexion ein eigener spannender Bestandteil jeder Aktion ist, der Abwechslung bringt und dabei gleichzeitig noch Deine Gruppe stärkt?

Was Reflexion eigentlich bedeutet

Reflexion selbst ist weder esoterisch noch theoretisch. Sie ist ein praktisches Werkzeug, um die Qualität Deiner Gruppenstunden, Wanderungen oder Freizeiten zu verbessern – ganz ohne esoterische Konzepte oder abstrakte Ideen. Reflexion ist ein Moment des Innehaltens in dem wir die Chance haben, gemeinsam zu verstehen und zu lernen.

Klassische Fragen, die in Reflexionen rückblickend beantwortet werden können, sind:

- Was ist gut gelungen?
- An welchen Stellen war es schwierig?
- Wie haben wir als Team zusammengearbeitet?
- Was habe ich (oder haben wir) daraus gelernt?
- Was machen wir nächstes Mal anders?

Reflexion kann aber auch vor einer Aktion eingesetzt werden, um diese entsprechend zu rahmen, und Vertrauen zu schaffen. Vorab könnte man beispielsweise darüber ins Gespräch kommen, auf welche Erlebnisse man vielleicht besonders achten sollte.

Beispiel: Vor einer Nachtwanderung merkt man, dass ein Teil der Gruppe ängstlich ist und man bietet aktiv Raum, diese Gefühle zu thematisieren. Damit hilft man nicht nur der Gruppe, sondern auch seinem Team, besser einschätzen zu können, was alle in diesem Moment an Unterstützung benötigen.

Im Anschluss nimmt man die Punkte wieder auf und zeigt, wie man als Gruppe die Situation gemeistert und wie man sich gegenseitig unterstützt hat. Solche Erfahrungen können leicht übersehen werden. Macht man sie sichtbar, indem man sie reflektiert, stärkt man das Vertrauen in die Gruppe enorm.

Dafür braucht es keine komplizierten Methoden: Manchmal reichen schon ein gemeinsames ehrliches Lachen oder ein Ausspruch zu dem, was eigentlich alle zu denken scheinen. Mit einem „Puh, das war ja aber mal richtig anstrengend, oder?“ kann die Reflexion bereits anfangen.

Und egal, welche Methode Du nutzen magst, beim Reflektieren geht es nie darum, Fehler oder Schuldige zu suchen, wenn etwas mal nicht funktionieren sollte – es geht immer darum, individuelle Erfahrungen zu verstehen und in vielen Fällen überhaupt erst sichtbar zu machen.

Eine Auswahl an Methoden findest Du daher auf den nächsten Seiten dieser Ausgabe.

Warum uns Reflexion in der DWJ wichtig ist

Reflektieren hilft uns konkret dabei,

- ... demokratisches Handeln zu fördern: Andere Meinungen und Emotionen nicht nur aushalten zu können, sondern diese zu verstehen, wertzuschätzen und, falls nötig, zu einem gemeinsamen Konsens führen zu können. Genau das ist das A und O jeder Reflexion und vielleicht auch einer der Gründe, weshalb sie manchmal so unbequem ist. Doch Reflexion hat für uns immer einen konkreten Bezug zum Alltag, mit dem Ziel ihn für alle zu verbessern. Findet die Reflexion in einem konstruktiven und wertschätzenden Setting statt, kann sie damit demokratische Urteilsfähigkeit trainieren.

  Beispiel: Bei einer Freizeit werden die Erlebnisse des Tages reflektiert und darauf aufbauend wird gemeinsam ein Programm für den nächsten Tag entwickelt, bei dem sich alle wiederfinden und einbringen dürfen.

- ... soziales Handeln zu fördern: Was genau macht man eigentlich bei einer Reflexion? Im klassischen Fall spricht eine Person und der Rest hört zu. Gerade dieser Moment ist unheimlich wertvoll. Denn wann sonst nimmt sich im trubeligen Alltag eine Gruppe Menschen einfach mal Zeit, zuzuhören? Indem man einander in einem wohlwollenden Setting zuhört, und einander mit allen Bedürfnissen und Erwartungen wahrnimmt, wird man unweigerlich sensibilisiert für Gefühle und Bedürfnisse anderer und für die eigenen.

  Eigene Bedürfnisse klar und deutlich vor anderen formulieren zu können, ist nicht einfach und kann durch Reflexion gezielt trainiert werden. Man fördert somit auch Stimmen, die sonst in anderen Rahmen nie gehört werden würden.

- ... unser Miteinander zu stärken: Manche Konflikte innerhalb einer Gruppe sind von außen betrachtet nicht immer nachvollziehbar oder wirken schlichtweg einfach unnötig. Doch auch der absurdeste Konflikt kann eine enorme Lern- und Entwicklungschance sein. Konflikte sind in der Jugendarbeit wichtig und wertvoll – aber nur, wenn man reflektiert mit ihnen umgeht. Durch Reflexion ist es möglich, Konflikte früh zu erkennen und gemeinsam Lösungsstrategien zu entwickeln: Wenn sich ein Streit erst einmal hochgeschaukelt hat und die Fronten verhärtet sind, ist es oft schwieriger als Gruppenleitung zu moderieren. Aber auch sich die Zeit und den Raum zu nehmen, Erfolge sichtbar zu machen und positive Entwicklungen auf den Tisch zu bringen, kann die Gruppe stärken. Reflexion ist wichtig, weil sie uns als Gruppe zusammenhält.

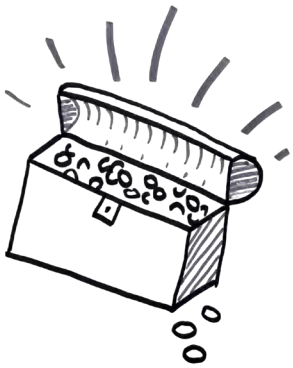
Zurück zum Anfang: Wann soll ich das denn alles bitte auch noch unterbringen?

Wir alle kennen das Gefühl, wenn es einfach nicht die Zeit gibt, sich Zeit zu nehmen. Um ganz ehrlich zu sein: der perfekte Zeitpunkt zur Reflexion wird von allein wahrscheinlich nie kommen.

Daher: Mache Reflexion von Anfang an zu einem natürlichen und selbstverständlichen Bestandteil einer jeden Aktivität. Dafür braucht es weder Stuhlkreis noch absolute Stille - Reflexion funktioniert auch draußen am Lagerfeuer oder mit Keks in der Hand, wenn man gerade auf den Bus wartet.

Wir zeigen in dieser Ausgabe unserer WALK & more verschiedene einfach anwendbare Methoden, die das Reflektieren zu einem spannenden Element Deiner Aktionen machen.

Doch bitte nicht vergessen: Reflexion darf Spaß machen. Reflexion darf auch mal chaotisch sein – Hauptsache, sie passiert.



Δ Text: Svenja Misamer
Foto: AdobeStock

Reflexionsmethoden in der Jugendarbeit: Ein Schlüssel zu echtem Lernen

In der Jugendarbeit spielt Reflexion eine zentrale Rolle. Oft wird sie als oberflächliche Rückmeldung verstanden – ein müder Stuhlkreis und die Frage: „Was hat Dir am besten gefallen?“ Doch Reflexion ist weit mehr als das. Sie ist ein essentielles Werkzeug für persönliche und gemeinschaftliche Entwicklung.

In einer Zeit, in der Bewertungen oft auf Sterne und Likes reduziert sind, bedarf es echter, ehrlicher Rückmeldungen. Reflexion ermöglicht es, sowohl aus Erfolgen als auch aus Misserfolgen zu lernen. Der Prozess hilft, die Dynamik innerhalb einer Gruppe zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen zu stärken. Wenn Kinder und Jugendliche ihre Perspektiven teilen, fördert das Empathie und Kommunikationsfähigkeiten – zwei Grundpfeiler für funktionierende Gruppen.

Zusätzlich bietet Reflexion Raum zur Selbstwahrnehmung. Die Teilnehmenden können reflektieren, welche Rolle sie in einem Projekt eingenommen haben und welche Herausforderungen sie bewältigen mussten. Diese Selbstentdeckung kann das Selbstwertgefühl stärken, insbesondere bei denen, die wenig positives Feedback erfahren.

Kreative Methoden wie Moodboards oder symbolische Gegenstände, körperorientierte Techniken wie Positionierungen im Raum und ruhige Formate wie Reflexionstagebücher fördern eine tiefere Auseinandersetzung mit Erlebnissen. Wichtig ist, dass die Moderation Raum für ehrliche Rückmeldungen schafft und kritisches Feedback als Lern- und Wachstumschance für die Gruppe, den Verband und die Teilnehmenden betrachtet wird.

Mit dieser Auswahl an Reflexionsmethoden könnt Ihr Ferienfreizeiten und Gruppenstunden auswerten:

Bewegungsanalyse in der Gruppe

Die Reflexion kann auch mit der Ausführung von Bewegungsabläufen für alle eine gute Möglichkeit sein, die Gruppenstunde ausklingen und Revue passieren zu lassen. Dabei wird der Reihe nach eine Person ausgewählt, die mit ihrer Körperstellung aussagen soll, wie sie die Stunde empfunden hat. Die anderen Teilnehmenden müssen die Körperfigur nachmachen und versetzen sich auf diese Weise in das Empfinden des Teilnehmers oder der Teilnehmerin. Anschließend wird die Figur erklärt und darüber gesprochen, ob und inwieweit die Teilnehmenden das Körpergefühl nachempfinden können.

Klebespiel mit Vorlage

Ihr entwerft ein Plakatmotiv. Dies kann ein leeres Theater mit Bühne sein, ein Restaurant mit leeren Plätzen oder eine Rennstrecke ohne Publikum und Teilnehmende. Die Jugendlichen oder Kinder erhalten von Euch nun eine Auswahl verschiedener Figuren. Dies können, im Fall der Rennstrecke, schnelle und langsame Fahrer*innen sein, das gähnende Publikum oder applaudierende Zuschauer*innen oder gar Gewinner*innen und Verlierer*innen. Das Ziel dieser Methode ist herauszufinden, wo sich die Kinder und Jugendlichen nach dem Ende der Gruppenstunde stehen sehen. Ihr solltet den Kindern daher genau erklären, dass jede Figur eine gewisse Bedeutung hat. Fragt zum Schluss nach, warum die jeweilige Person sich für die entsprechende Figur entschieden hat. Wenn Ihr diese Methodik oft einsetzen wollt, solltet Ihr die Figuren und Plätze mit Klett markieren. Dadurch können die Figuren schnell und sicher wieder vom Plakat gelöst werden und das Plakat kann für die Reflexion einer weiteren Stunde noch einmal eingesetzt werden.

Das “Eine-Minute-Papier”

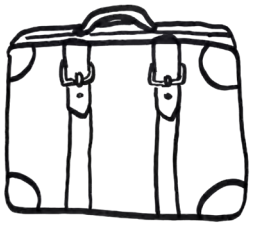
Wenn es einmal schnell gehen muss, bietet sich diese Lösung für die Reflexion Eurer Gruppenstunde an. Dabei kann vor allem in der Schnelligkeit die größtmögliche Essenz liegen. Empfehlenswert ist dieser Vorgang eher für Jugendliche, da hier schnelle Antworten auf ein Stück Papier geschrieben werden sollen. Jede Person erhält Papier und Stift. Wenn Ihr noch mehr Zeit sparen möchtet, fertigt Ihr die Zettel bereits im Vorfeld an und lasst die Jugendlichen nur noch die Antworten zu den Fragen eintragen. Dies können Fragen sein wie, “Was hast Du aus dieser Gruppenstunde für Dich persönlich mitgenommen?”, “Wie fühlst Du Dich?” oder “Welches Thema ist für Dich zu kurz gekommen?” Die Jugendlichen bekommen nun exakt eine Minute Zeit, die jeweiligen Fragen auf das Blatt zu schreiben. In der Kürze liegt die Würze und so werdet Ihr schnell erkennen, dass die knappen Antworten meist sogar aufschlussreicher sind, als vertiefte Analysen, die sich von dem eigentlichen Grundgedanken der Reflexion immer weiter weg bewegen.

Zettel auf dem Rücken

In dieser Methode wird jeder Person ein Stück Packpapier auf den Rücken geklebt. Dazu verwenden die Teilnehmenden Klebeband. Anschließend hat jede Person die Möglichkeit, eine Nachricht auf das Packpapier der anderen zu schreiben. Es ist nicht erforderlich, dass jede Person allen anderen eine Mitteilung zukommen lässt; vielmehr sollen nur diejenigen Notizen erhalten, denen man etwas mitteilen möchte. Die Nachrichten sollten möglichst positiv formuliert sein, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Die Mitteilungen sind pseudo-anonym, das heißt, es besteht keine Verpflichtung, sich zu erkennen zu geben, jedoch kann oft durch den Inhalt oder den Stil der Nachricht der Absender oder die Absenderin vermutet werden.

Die Kofferreflexion

Jedes Kind kennt das Kofferpacken-Spiel. Mit dieser Möglichkeit werden die wesentlichen Inhalte des Lehrgangs aufgenommen und in einen unsichtbaren Koffer gelegt. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer soll dabei sagen, welche positiven Aspekte er in seinem unsichtbaren Koffer verstaut. Ihr könnt Euch auch darauf festlegen, dass beispielsweise nur die negativen Aspekte der Gruppenstunde in den Koffer verstaut werden. Eine Abwandlung ist es, den Inhalt des Koffers aufzumalen. Insbesondere für Kinder bietet sich diese Reflexion an. Ihr könnt auch bereits vorgefertigte Vorlagen nutzen, sodass die Kinder einfach nur noch den Inhalt des Koffers aufzeichnen müssen. Dies erspart Euch viel Zeit und fokussiert den Blick auf das Wesentliche, denn viele Kinder werden andernfalls Zeit damit verbringen, einen möglichst schönen Koffer zu malen. In der Regel solltet Ihr für diese Methode nicht mehr als eine Viertelstunde einplanen; im Bedarfsfall, mit anschließendem Gespräch, kann dieser Vorgang aber auch bis zu 45 Minuten dauern.



Der Jugendleiter-Blog

Entdecke den Jugendleiter-Blog – Deine Inspirationsquelle für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Hier findest Du kreative Ideen, hilfreiche Tipps und erprobte Methoden für unvergessliche Gruppenstunden und Ferienfreizeiten.

Daniel Seiler, der Gründer, bringt über zehn Jahre Erfahrung in der Jugendarbeit mit. Der Blog deckt ein breites Spektrum ab, von Spielen über Bastelideen bis hin zu fertigen Konzepten für Gruppenstunden und viele andere Aktionen. Dabei stehen Werte wie Teilhabe, Diversität und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt.

Lass Dich von tausenden Artikeln inspirieren und finde die Ressourcen, die Du benötigst, um positive Erlebnisse zu schaffen und die nächste Generation zu stärken. Besuche den Blog und hebe Deine Jugendarbeit auf das nächste Level:

https://www.jugendleiter-blog.de

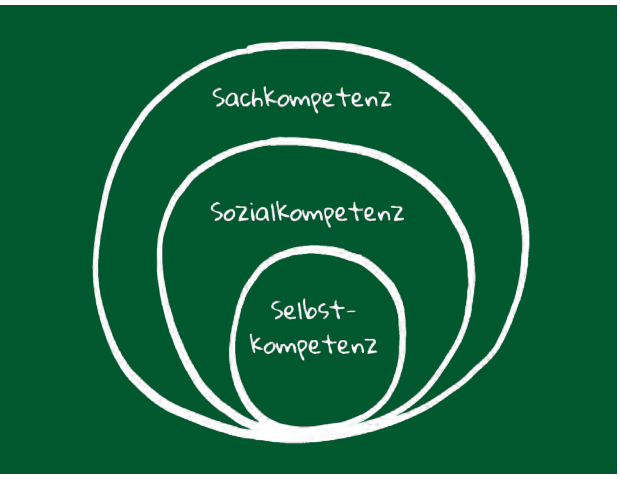
Δ Text: Daniel Seiler
Foto: Christin Schreiter

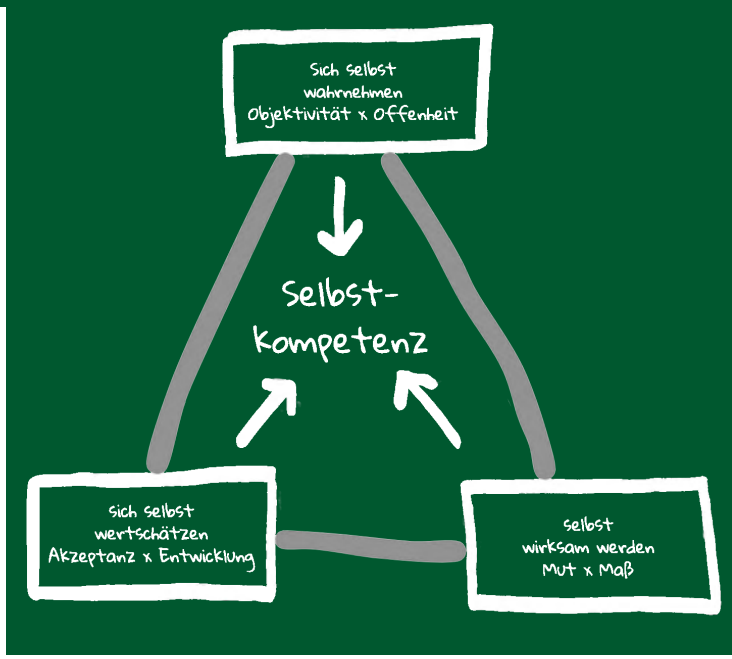
Bei mir fängt alles an: Selbstreflexion

Uns wird oft gezeigt, was wir tun müssen, um anderen eine schöne Zeit zu ermöglichen. Wir wollen Prävention leben, Partizipation ermöglichen und am besten diese Vorgänge auch noch reflektieren. Dabei vergessen wir häufig die wichtigste Person in diesem Gefüge: uns selbst. Dieser Text ist ein Appell, auch sich selbst im Blick zu behalten und in der Reflexion auch mal einen Schritt neben sich zu treten und sich selbst, das eigene Wirken und die persönliche Belastung einzuschätzen.

In vielen Lehrgängen oder der beruflichen Ausbildung werden vor allem Sachkompetenzen vermittelt. Wir lernen Methoden, Kenntnisse und Fähigkeiten, die wir dann an andere weitergeben. Fachwissen ist für viele Veranstaltungen oder Planungsprozesse wichtig. Eine gute Sachkompetenz ist aber nur ein Schritt zu gelungener Kinder- und Jugendarbeit. Dazu benötigen wir vor allem auch Sozialkompetenz. Das heißt, wir haben offene Augen für die Bedürfnisse und Wünsche anderer, lassen sie aktiv teilhaben und mitbestimmen. *Unsere Sozialkompetenz ist die Fähigkeit, so mit anderen Menschen umzugehen, dass das eigene und wechselseitige Verhalten im Augenblick und auch langfristig die Erfüllung der Bedürfnisse aller Beteiligten ermöglicht.*

Erfolgreich können wir dabei aber nur sein, wenn wir uns unsere Wirkung auf andere verdeutlichen und wenn wir auch auf unsere persönlichen Bedürfnisse achten. Mit unserer Gesundheit, Energie und Motivation können wir nur haushalten, wenn wir uns nicht selbst überschätzen, sondern Rücksicht auf uns nehmen. Nur, wenn wir auf unsere eigenen Bedürfnisse achten, können wir bei unseren Aktivitäten und in unserem Engagement Spaß haben, was einen erheblichen Grundpfeiler unserer Motivation darstellt.





Dazu ist Selbstkompetenz der Grundpfeiler, also die Fähigkeit, so mit sich umzugehen, dass das eigene Verhalten im Augenblick und auch langfristig die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ermöglicht.

Um Selbstkompetenz zu erwerben, kann auf drei Grundpfeiler (nach David Kremer, bei ihm benannt als „Begriffswolken") aufgebaut werden:

Selbst-Wahrnehmung:
Selbst-Konzept, Selbst-Bild, Selbsterkenntnis, Selbstreflexion, Selbst-Einschätzung

Selbst-Wertschätzung:
Selbst-Achtung, Selbst-Akzeptanz, Selbstwertgefühl, Selbst-Gefühl

Selbst-Wirksamkeitserwartung:
Selbständigkeit, Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung, Selbstentwicklung, Selbstaktualisierung, Selbst-management, Selbstmotivation, Selbststeuerung, Selbstorganisation, Selbstkontrolle

Als Methodik ist es bspw. möglich, über eine Selbstreflexion die Wahrnehmung von Euch selbst zu überprüfen. Ihr könnt Euch Fragen an Euch selbst stellen:

- Wie schätze ich mich selbst ein und stimmt dieses Bild mit dem überein, was andere von mir haben?
- Kann ich mich so akzeptieren, wie ich bin oder möchte / brauche ich Veränderung?
- Bin ich eigentlich noch so, wie ich mich sehe oder habe ich mich weiterentwickelt?
- Entspricht das was ich tue meinen Bedürfnissen und Ressourcen?

Δ Text: Torsten Flader

BNE-Kolumne

Positionslinie oder „Wie stehst Du eigentlich dazu ...?“

Die Bildung für nachhaltige Entwicklung (kurz BNE) beinhaltet eine Reflexion über Nachhaltigkeitsthemen, das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer grundsätzlich in jeder Methodik. Schließlich erschließen wir uns die Welt, indem wir über lokale und globale Zusammenhänge nachdenken, diese in Frage stellen, verknüpfen oder bewerten. Besonders gut lassen sich solche Reflexionsprozesse anregen, indem man sich dazu physisch positioniert.

Eine meiner Lieblingsmethoden im Klassenzimmer, in Gruppenprozessen oder zur Abschlussreflexion ist deshalb die Positionslinie: Durch die Positionierung zu bestimmten Aussagen, eröffnen sich vielfältige Gespräche und Diskussionen. Dabei ermöglicht die Methode nicht nur den argumentativen Austausch, sondern bietet in der körperlichen Verortung in Relation zur Gruppe auch die Möglichkeit zu einem physisch-emotionalen Zugang.

Positionsspiel

Spielidee:
Im „Positionsspiel“ bekommen die Teilnehmenden kontrovers diskutierbare Fragen, bei deren Beantwortung sie sich entlang einer Positionslinie im Raum aufstellen und damit ihre Position verdeutlichen. Im Gespräch über unterschiedliche Positionierungen der einzelnen Teilnehmenden werden unterschiedliche Wertvorstellungen und Weltbilder verhandelt und miteinander abgeglichen.

Alter: ab 8 Jahre

Dauer der Aktivität: 10-20min, flexibel steuerbar je nach Anzahl der Aussagen

Ort der Aktivität: ausreichend große Fläche draußen oder drinnen

Material: verschiedene Aussagen zu einer Thematik

Aufwand: gering

Vorbereitung: Die Teamenden formulieren der Thematik entsprechend provokante und aussagekräftige Aussagen. Die Anzahl kann dabei je nach zur Verfügung stehender Zeit und Einsatz der Methode angepasst werden.

Durchführung:

1. Ein*e Teamer*in liest nacheinander Aussagen vor, welchen die Teilnehmenden zustimmen oder die sie ablehnen müssen, indem sie sich entsprechend im Raum positionieren. Stimmt man einer Frage weitgehend zu, so stellt man sich beispielsweise ans Ende des Raumes, bei Ablehnung stellt man sich – gegenüberliegend – in den vorderen Teil des Raums. Abstufungen in der Ablehnung bzw. der Zustimmung sind durch die Positionierung dazwischen möglich.

Beispiele:

- E-Mobilität ist die Zukunft des Autofahrens.
- Ein Einkauf auf dem lokalen Wochenmarkt ist nachhaltiger als im Bioladen.
- Windenergie oder Solarenergie?

2. Nach jeder Fragerunde bleiben die Teilnehmenden an ihrer Stelle stehen. Sie können sich dann zu ihrer Aufstellung äußern oder die Teamenden können immer wieder auch einzelne Personen konkret fragen.

3. Nach Abschluss der Positionierungen erfolgt eine Diskussion in der Gruppe über wesentliche sowie neue Erkenntnisse, unerwartete Momente und interessante Aspekte aus den vorherigen Gesprächen.

Hinweise:

- Zur besseren Visualisierung können Aussagen auch auf DIN A4 ausgedruckt oder in einer Präsentation an die Wand projiziert werden.

- Über die Frage, wie es sich an einer bestimmten Position im Raum und im Verhältnis zu Gruppe anfühlt, kann man Einblicke in den Grad der Involviertheit, des Engagements oder der Betroffenheit gewinnen, die dabei helfen können zu verstehen, dass viele Fragestellungen im Bereich nachhaltiger Entwicklung über eine rein kognitive Seite hinausgehen.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Δ Text: Annika Kläger

Jugendverbandlicher Dreiklang: Prävention – Partizipation – Reflexion

Wir haben uns mit Mike Clausjürgens über die Zusammenhänge unseres Präventionskonzeptes FAIR.STARK. MITEINANDER. und Reflexion unterhalten. Mike war Bildungsreferent im DWJ Landesverband Nordrhein-Westfalen und hat maßgeblich am Aufbau von FAIR.STARK.MITEINANDER. mitgewirkt. Er begleitet noch heute die FAIR.STARK. MITEINANDER.-Vertrauenspersonen als externe Fachkraft. Hauptberuflich leitet er eine Fachberatungsstelle, die Ambulanz für Kinderschutz in Neuss.

W & m:
Lieber Mike, unsere „Leitlinie – Unsere Rechte“ Nummer 7 lautet: „Ich darf NEIN sagen“, warum ist das keine Selbstverständlichkeit und was hat das mit Partizipation zu tun?

Mike:
Reflexionen sind ein gutes, wichtiges Übungsfeld der Partizipation. Hier wird grundlegend dazu motiviert, die eigenen Interessen zu vertreten. Bei der Auswertung einer Veranstaltung kann ich also lernen, mich zu trauen, mich einzubringen – eine Fähigkeit, die ich gut gebrauchen kann, wenn ich NEIN sagen will.

Kindern wird überall gesagt, sie dürfen / sollen NEIN sagen. Wenn es dann bspw. im Familienalltag mal schnell gehen muss, wird dieses Nein vielleicht nicht gehört und es gibt Zwang. Genau daraus lernt das Kind: Man darf eben nicht immer NEIN sagen bzw. das NEIN ist eben nicht viel wert/ wird von den Erwachsenen ignoriert.

Natürlich gibt es auch Grenzen: an einer roten Ampel wird eben gestoppt. Aber die Unterscheidung müssen Eltern/ Betreuungspersonen und Kinder erst lernen: Wo ist die Grenze? Kinder müssen wissen, wie sich das NEIN anfühlt und erfahren, dass ihr NEIN Konsequenzen hat. Wenn aber das NEIN ständig ignoriert wird, geht die Motivation verloren, NEIN zu sagen.

W & m:
Unsere „Leitlinie – Unsere Rechte“ Nummer 6 sagt: Ich darf meine Meinung sagen und mitbestimmen. Warum ist gerade Reflexion Teil der jugendverbandlichen Mitbestimmung?

Mike:
Es ist doch die Grundidee von Jugendverbandsarbeit, Partizipation zu leben. Es werden die Räume geschaffen, in denen Kinder sich in ihrer Meinungsbildung ausprobieren können. So werden Kinder und Jugendliche maximal motiviert, sich in Demokratieprozesse einzumischen und auch ihr NEIN zu Gehör zu bringen.

W & m:
Was bedeutet das bspw. für Regeln, die für Freizeiten oder Gruppenstunden aufgestellt werden?

Mike:
Regeln sollten gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen entwickelt werden. Regeln dürfen nicht der Bequemlichkeit des Leitungsteams dienen, sondern einen geschützten Rahmen bieten, damit Kinder größtmögliche Partizipation erleben dürfen.

Wichtig ist doch dabei, dass sich alle wohlfühlen und das ist wieder das Zentrum der Jugendverbandsarbeit. Wir sind kein Dienstleister, zu dem Kinder hingeschickt werden sollen, um betreut zu werden, sondern wir wollen Demokratieförderung und Auseinandersetzung mit Kinderrechten. Unsere Kernkompetenz ist doch die Entwicklungsförderung.

W & m:
Wie sollten denn Jugendleitungen aus Deiner Sicht Kinder in ihrer Entwicklung fördern?

Mike:
Es geht nicht nur darum, Kinder gut „zu lesen" und damit zu wissen, wie es ihnen geht oder welche Bedürfnisse sie haben. Danach sollte gezielt gefragt werden, denn das erhöht auch einfach die Achtung der Menschen voreinander und damit die Qualität des Zusammenseins. Wenn man sieht, was Kinder wollen und wie es ihnen geht, hat man eine emphatische Wahrnehmung und müsste gar nicht weiter nachfragen. Aber es ist eben eine wichtige und lehrreiche Erfahrung, die eigenen Bedürfnisse formulieren zu dürfen – auch wenn alle dabei erstmal nur übers Essen reden.

Das Interview führte Torsten Flader.

Δ Text und Foto: Mike Clausjürgens

Neue Jugendleitungen im Harz

Auf Wunsch der DWJ im Harzklub waren wir (Kevin und Svenja) im März und Oktober dieses Jahres gemeinsam unterwegs im schönen Wanderheim Wildemann. Unsere Mission: Das passende Handwerkszeug für Gruppenleitungen weiterzugeben, und gleich gemeinsam vor Ort zu testen. Von Gruppenpädagogik, rechtlichen Rahmenbedingungen bis hin zu Spiele- und Programmentwicklung – auch in diesem JuLeiCa-Lehrgang (JuLeiCa = JugendLeitungsCard) steckte alles, was man für den Ehrenamtsalltag gebrauchen kann. Dabei wurde ausprobiert, hinterfragt und natürlich viel Praktisches gelernt. Gekocht und verpflegt haben wir uns die beiden Wochenenden selbst, was praktischerweise noch eine Einheit zum Thema nachhaltige Gruppenverpflegung mit sich brachte.

Energizer und Gruppenspiele dürfen bei keinem JuLeiCa-Lehrgang fehlen. Die beliebte „Bob, die Ente“ wird nun also auch in Zukunft mit durch die Harzer Wälder wandern. Ein großes Dankeschön an alle, für den klasse Lehrgang und besonders an Kevin, der beide Wochenenden ehrenamtlich geleitet hat.

Freut Euch also auf weitere spannende Erlebniswanderungen und Freizeiten der DWJ im Harzklub.

Weitere Informationen zu Aktionen vor Ort findet Ihr hier:

https://harzklub.de/jugend/
weitere Infos

JuLeiCa

Die JugendLeitungsCard ist der Nachweis über die bundesweit anerkannte Qualifikation für ausgebildete Jugendleitungen. Unsere Landesverbände organisieren regelmäßig JuLeiCa-Ausbildungen auch in Deiner Nähe. Weitere Informationen zum Ausbildungskonzept und zu aktuellen Angeboten findest Du hier:

https://wanderjugend.de/deutsche-wanderjugend/mitmachen/ausbildung

Natürlich reflektierten die Teilnehmenden fleißig und gaben Rückmeldungen. Deswegen findet Ihr unten eine klassische und einfache Methode, um Rückmeldungen zu sammeln. Gerne direkt einsetzen, kopieren oder weiterverteilen.

Hinweis aus dem Layout:
Einige von Euch kennen bestimmt die Spielesammlung der DWJ: Ein Dokument, in dem zahlreiche Spiele für verschiedene Anlässe zusammengestellt sind. Auf den folgenden Seiten findet Ihr ebenso eine Vielfalt an kreativen Reflexionsmethoden. Damit Ihr diese auf den ersten Blick erkennt, sind alle Seiten mit Reflexionsmethoden mit bunten Kacheln gekennzeichnet.

5-Finger-Reflexion

Ziele:
Diese Methode ermöglicht, auf einfache Art und Weise, Selbstreflexion zu strukturieren. Durch die vielseitigen Fragen erhältst Du ein differenziertes Bild, das von den klassischen Kategorien „gut“ und „schlecht“ abweicht. Du kannst als Gruppenleitung wertvolle Hinweise für Deine Veranstaltungen mitnehmen und daraus lernen.

Wann einsetzen?
Diese Methode eignet sich besonders gut für eine Abschlussrunde zum Beispiel am Ende eines Tages oder einer Veranstaltung.

Ablauf der Methode:

1. Kurze Erklärung der Methode und Vorstellen der fünf Fragen.
2. Zuweisung der Finger (schriflich oder mündlich)
3. [optional] Austausch in der Runde: Dabei kannst Du als Leitung auch freistellen ob alle fünf Fragen beantwortet werden müssen.

Materialien:
Du kannst gern unsere Vorlage nutzen und sie Deiner Gruppe zeigen. Es ist aber auch möglich, wenn Du eine schriftliche Form passender findest, die Reflexionshand entweder ausgedruckt für alle mitzubringen oder selbst zeichnen zu lassen.

Δ Text: Svenja Misamer

Foto: DWJ Bundesverband

Reflexionsmethoden

Zielscheibenreflexion

Ziele:
Bewertung eines Lehrgangs in einzelnen Schritten

Wann einsetzen?
Über die ganze Veranstaltung aufbauen

Materialien:
Poster mit Zielscheibe und Klebepunkte

Vorteile:
Die Teilnehmenden können nach jeder Einheit, wenn die Eindrücke noch frisch sind, eine Beurteilung abgeben. Die Lehrgangsleitung bekommt am Ende ein differenziertes Bild, welche Einheiten positiv aufgenommen wurden und welche nicht.

Ablauf / Schritte:
Es wird eine Zielscheibe (wie beim Dart) aufgehängt, die wie üblich in Ringe unterteilt ist. Dazu werden aber von innen nach außen (wie die Zahlenfelder beim Dart) noch Teilbereiche (wie Tortenstücke) gekennzeichnet. Diese Teilbereiche können dann einzelnen Lehrgangsinhalten zugewiesen werden. So ist es möglich, zu jedem Lehrgangsteil eine eigene Bewertung abzugeben. Die Bewertung erfolgt bspw. mit Klebepunkten und anonym.

Glitzernde Gedanken

Anzahl der Teilnehmenden: ab 2 Kinder

Alter: ab 8 Jahre

Ort der Aktivität: Lagerfeuer

Dauer der Aktivität: ca. 20 Minuten

Material: Zucker

Tipp: Je kleiner die Gruppe, desto ruhiger und entspannter ist die Aktion.

Sich am Ende eines Tages vom Lagerfeuer zu lösen, fällt nicht nur den meisten Kindern schwer. „Glitzernde Gedanken“ ist eine schöne und stimmungsvolle Abschlusszeremonie.

Durchführung:
Bevor es losgeht, wird den Kindern die Abschlusszeremonie vorgestellt und alle werden gebeten, ganz still und ruhig währenddessen zu sein. Anschließend stellen sich alle Teilnehmenden dicht zusammen um das Lagerfeuer auf und schweigen. Die Leitung gibt eine Tüte mit Zucker herum, aus der sich jede*r etwas mit der Hand herausnimmt. Nachdem alle etwas Zucker genommen haben, kehrt Ruhe in die Gruppe ein, alle genießen die Stille und hören auf das Prasseln des Feuers. Nach einigen Minuten und wenn der*die erste bereit ist zu gehen, wirft er*sie schweigend den Zucker in das Feuer und geht. Der Zucker wird leuchtende Funken und Flammen erzeugen. Diese stehen für wahr werdende Träume, Wünsche oder Gedanken über den Tag. Nach und nach werfen alle Kinder ihre „glitzernden Gedanken“ ins Feuer und gehen.

Skalierung / Stimmungsstrahl

Ziele:
Abfrage von Stimmungen oder Meinungen

Wann einsetzen:
Als Zwischen- oder Tagesreflexion geeignet. Funktioniert gut draußen, in Räumen muss entsprechend Platz vorhanden sein, damit Stühle und Tische nicht im Weg sind.

Vorteile:
Bildlich eine eindrucksvolle Darstellung und einfach durchzuführen.

Ablauf / Schritte:
Es wird eine Strecke mit zwei Endpunkten festgelegt, die Endpunkte markieren das Ende der Skala, also stimme voll zu / stimme gar nicht zu, fand ich sehr gut / hat mir gar nicht gefallen etc. Dann werden die zu beantwortenden Reflexionsfragen gestellt und alle Gruppenmitglieder sollen sich entsprechend positionieren. Es ist natürlich möglich mehrere Fragen nacheinander zu stellen.

Varianten:
Um Begründungen für die jeweilige Positionierung herauszufinden, können stichprobenartig Personen befragt werden, warum sie an der jeweiligen Stelle stehen.

Flaschenreflexion

Ziele:
- Reflexionsimpulse geben
- Tendenzen verbildlichen

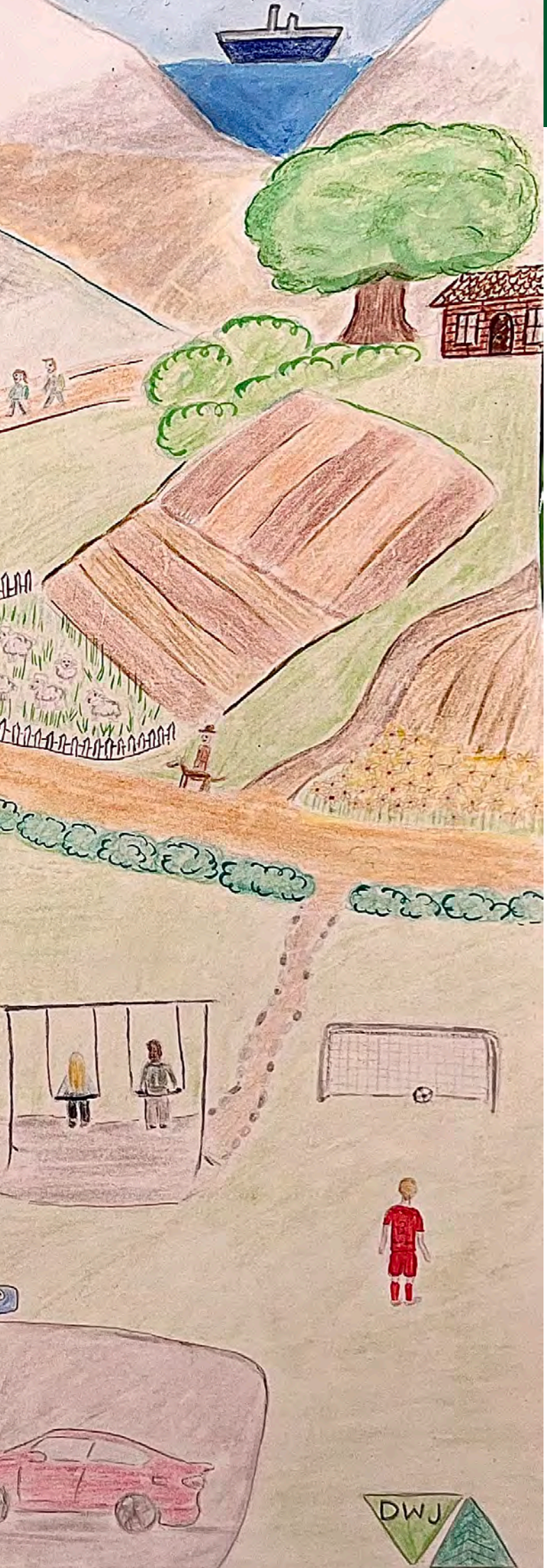
Ablauf / Schritte:
Die Flaschen werden in einer Reihe aufgestellt. Vor jede der Flaschen stellt die Lehrgangsleitung eine gefaltete Moderationskarte mit dem Namen einer der Aktivitäten oder Situationen des Tages. Alle Teilnehmenden bekommen ein Glas voll Wasser und können dieses nun in die Flaschen verteilen. Er/ sie kann das gesamte Wasser sowohl in eine Flasche als auch auf mehrere Flaschen aufteilen.

Kriterien, für die Entscheidung, ob eine Aktion oder Situation Wasser zugeschüttet erhält, können folgende Fragen sein: Welche Aktion, Situation hat Dir am besten gefallen? Bei welcher Aktivität warst Du am meisten zufrieden mit Dir? Bei welcher Übung hattest Du Deinen größten Lernerfolg oder neue Erkenntnisse?

Vorteile:
Mit dieser Auswertung wird der Stellenwert, die Wirkung, einer Aktivität sichtbar gemacht. Auf dieser Grundlage kann weiter diskutiert werden. Warum ist gerade diese Aktivität mit ihren Geschehnissen so nachhaltig, beeindruckend? Was ist dort mit der Gruppe, dem/der Einzelnen passiert?

Materialien:
- ein Trichter pro Aktivität
- ein bis zwei Flaschen oder durchsichtige Behälter
- Moderationskarten, pro Teilnehmenden ein Glas mit Wasser

DWJ-Spielesammlung



Das Wanderland der Gefühle hat uns Joanna Flader gezeichnet. Joanna ist 18 Jahre alt, kommt aus Seppenrade im Landkreis Coesfeld (NRW) und kennt die DWJ von den Aktionen im Schnee.

Die Erklärung zum Wanderland der Emotionen befindet sich auf der nachfolgenden Seite.

Wanderland der Emotionen

Ziele:
Mithilfe einer sogenannten Stimmungslandkarte lassen sich Gefühle „sichtbar“ machen und einordnen. Die Landkarte regt dazu an, eigene Emotionen besser wahrnehmen und ausdrücken zu können. Durch ihren visuellen und auch spielerischen Aspekt kann sie als Türöffner für anschließende Gespräche dienen.

Material:
Grundsätzlich eignen sich Darstellungen von Landschaften, die abwechslungsreich sind und verschiedene Einzelelemente enthalten. Nutze gern unser ganz eigenes DWJ-Wanderland der Emotionen.

Vorteile:
Diese Methode eignet sich sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen und kann in den verschiedensten Kontexten ohne großen Materialaufwand eingesetzt werden. Durch die Kombination aus visueller und emotionaler Reflexion, vereinfacht diese Methode den Zugang zu eigenen Emotionen und fördert den respektvollen Umgang mit Emotionen in der Gruppe.

Sie kann sowohl zum Einstieg, zwischendurch oder auch zum Ende einer Aktion eingesetzt werden.

Varianten:
Die Gesprächsrunde, in der die Markierungen einzeln besprochen werden, ist optional und je nach Situation und Gruppe anpassbar. Es ist zum Beispiel auch möglich die Markierung nicht nur mit dem aktuellen Erleben zu verknüpfen, sondern auch rückblickend über einen Lehrgang / die Aktion. Als Leitung kann man auch die Positionierungen der Markierungen kommentieren (nicht werten) indem man zusammenfasst, wohin die Tendenz der Gruppe geht.

Ablauf:

1. Orientieren: Du zeigst allen die Stimmungslandkarte und lässt Zeit sich diese genau anzuschauen. Du erklärst allen, dass die Aufgabe darin besteht, einen Ort auf der Karte zu finden, der ihre aktuelle Stimmung auf dieser Karte darstellen könnte.

2. Markieren: Jede Person markiert ihren aktuellen Ort auf der Karte.
   Beispiele für Verknüpfungen von Orten und Stimmungen:
   Berggipfel = stolz aber vielleicht
   auch erschöpft
   Heißluftballon = beschwingt und aufsteigend
   Lagerfeuer = entspannt und gesellig

3. Besprechen: Warum hat man genau diesen Ort markiert und weshalb keinen anderen?

Δ Text: Svenja Misamer

Foto: Joanna Flader

große Version des Bildes siehe Seite 17

Daumenreflexion

Ziele:
Schnelle Abfrage von Stimmungsbildern

Wann einsetzen:
Vor allem zwischendurch oder wenn es schnell gehen muss.

Vorteile:
Eignet sich auch gut in Umgebungen, in denen die Beteiligten sich nicht gern mündlich äußern (Öffentlichkeit).

Ablauf / Schritte:
Den Teilnehmenden wird erklärt, dass sie eine Frage bekommen, zu der sie sich mit dem Daumen als Anzeiger nach dem bekannten Muster äußern sollen. Daumen hoch ist positiv, Daumen runter negativ; dabei kann der Daumen auch Zwischenstellungen einnehmen. Die Teilnehmenden bekommen dann die zu reflektierende Frage genannt und zeigen alle gleichzeitig ihre Daumen, die einen Moment gehalten werden, damit das Bild wirken / angeschaut werden kann.

Onlinemethode „Silent Conversation“

Ziele:
Diese Methode hilft allen, wirklich zuzuhören und sich einzubringen, ohne dass lautere Stimmen den Ton angeben.

Wann einsetzen?
In der DWJ treffen wir uns regelmäßig online, beispielsweise bei DWJ VERNETZT, in Arbeitskreisen oder bei Vorstandssitzungen. Diese Onlinetreffen sind praktisch, da sie Menschen aus ganz Deutschland und darüber hinaus verbinden, und dort können wir diese Methode anwenden.

Vorteile:
Viele von uns kennen das folgende Gefühl: Einige reden viel, andere gar nicht und oft fragt man sich, ob letztendlich wirklich alle zu Wort gekommen sind. Das lässt sich mit dieser Methode vermeiden.

Materialien:
Open-Source-Variante: https://openboard.ch

Openboard: https://openboard.ch

Kommerziell: Miro oder Google Jamboard.

Ablauf / Schritte:
Bei „Silent Conversation“ geht es nicht darum, wer am lautesten diskutiert, sondern darum, gemeinsam in Ruhe nachzudenken. Zunächst stellt die Moderation eine Frage, zum Beispiel: „Was nehmen wir aus diesem Treffen mit?“ oder „Welche Ideen möchten wir weiterverfolgen?“. Anschließend öffnen alle Teilnehmenden ein gemeinsames digitales Whiteboard (also eine digitale Tafel, die von allen beschrieben werden kann; der Link wird durch die Moderation im Chat oder vorab geteilt), beispielsweise bei Openboard, Miro oder Jamboard. Dort schreiben sie ihre Gedanken auf virtuelle Klebezettel, alle für sich, aber alle gleichzeitig auf der gleichen Fläche.

Nach einer vorgegebenen Zeit beginnen die Teilnehmenden, die Zettel thematisch passend zu verschieben und nebeneinander anzuordnen, ohne ein Wort zu sagen. Anfangs kann es etwas chaotisch wirken, weil viele Hände gleichzeitig unterwegs sind. Doch nach und nach entstehen Cluster aus ähnlichen Gedanken. Plötzlich wird sichtbar, wo die Gruppe gemeinsame Ideen hat, wo es Unterschiede gibt und welche Punkte besonders wichtig sind.

Wenn die Stille vorbei ist, spricht die Gruppe darüber, was sie beispielsweise überrascht hat und welche Gedanken sie weiterverfolgen möchte.

Rentier-Skala

Ziele:
Mit dieser Methode kannst Du auf lustige Art und Weise nicht nur Stimmungen zur Sprache bringen, sondern gleichzeitig auch die Kreativität Deiner Teilnehmenden anregen.

Material:
Du kannst Dir zu jedem beliebigen Thema Bilder von Tieren, Menschen, Objekten etc. aussuchen oder nutze gleich unsere Vorlagen oben.

Varianten:
Diese Art von Skala lässt sich zu jedem beliebigen Thema oder Motto selbst neugestalten. Wichtig ist, nur dass die Emotionen auf den jeweiligen Kacheln klar voneinander unterscheidbar sind.

Auch die anschließende Runde, in der die Zuordnungen besprochen werden, ist flexibel. Eine optionale Rückfrage um mehr zu erfahren, wäre zum Beispiel: Was hat dazu geführt, dass die Emotion auf dieser Skala liegt?

Ablauf / Schritte:
Du erklärst Deiner Gruppe, dass es bei der folgenden Aufgabe darum geht, eigene Stimmung, Erwartungen, Energielevel etc. mit einem Bild zu verknüpfen und zu erklären. Weise darauf hin, dass es keine richtige oder keine falschen Antworten gibt, es ganz konkret auf das eigene Erleben ankommt.

Lass zu Beginn einen kurzen Moment Zeit, dass sich alle die Bilder genauer anschauen können.

Wenn alle bereit sind, wählt jede Person ein Bild oder Symbol, welches das eigene Erleben repräsentiert und erklärt, weshalb das jeweilige Bild so gut passt.

Vorteile:
Diese Methode eignet sich sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen und kann in den verschiedensten Kontexten ohne großen Materialaufwand eingesetzt werden – auch digital. Durch die Kombination aus visueller und emotionaler Reflexion, vereinfacht diese Methode den Zugang zu eigenen Emotionen.

Brief an mich selbst

Ziele:
Möglichkeit, die eigenen Erwartungen zu formulieren und am Ende abzugleichen.

Wann einsetzen:
Die Methode startet zum Beginn einer Maßnahme und wird am Ende wieder aufgegriffen. Kann auch gut für Gremien- oder Vorstandsarbeit eingesetzt werden.

Vorteile:
Der Brief an mich selbst eignet sich gut für längere Aktionen oder bspw. für Gremien- / Vorstandsarbeit, wo am Anfang Ziele / Wünsche formuliert werden und nach Monaten überprüft werden können.

Materialien:
Briefpapier, Umschläge, Stifte

Ablauf / Schritte:
Die Teilnehmenden schreiben zu Beginn einer Maßnahme einen Brief an sich selbst. Sie bekommen die Aufgabe, darin zu formulieren, was sie erwarten, was sie aus der Aktion mitnehmen möchten und was sie hoffen, am Ende erreicht zu haben. Der Brief wird in einen Umschlag gepackt und namentlich gekennzeichnet und dann von einer Person aufbewahrt. Am Ende der Maßnahme bekommen alle ihren Brief zurück und können sich an ihren Start erinnern und damit vergleichen, wo sie am Ende der Aktion stehen.

Start – Stop – Continue

Ziele:
Priorisierung der Arbeitsabläufe, also eine Reflexionsmethode für Arbeitsgruppen, Planungsteams etc. ...

Wann einsetzen:
Wenn eine Retrospektive durchgeführt werden soll, also in Arbeitsprozessen bereits Erreichtes bewerten wird, um dann nach vorne zu blicken.

Material:
Klebezettel

Varianten:
Geht auch online mit entsprechenden Pinnwänden, wie Padlet oder Tascards.

Vorteile:
Bewertung der Arbeitsabläufe durch die Gruppe und Fokussierung aufs Wesentliche und Erfolge

Ablauf / Schritte:
Alle Teammitglieder sammeln Erfahrungen auf Klebezetteln, das können negative und positive Erfahrungen sein. Diese ordnen sie im Anschluss in drei Kategorien:

Stop: In dieser Kategorie landen Aktionen, Maßnahmen sowie Methoden, die in Zukunft keinerlei Anwendung mehr finden sollten.

Start: In dieser Kategorie werden alle Dinge gesammelt, die man in den nächsten Projekten mal ausprobieren könnte.

Continue: Hier hinterlegt man alles, was zu dem Projekterfolg beigetragen hat und was man beibehalten sollte.

Vielen Dank an Sarah Hanke, Referentin für Migration & Vielfalt bei der djo – Deutsche Jugend in Europa, Bundesverband e. V., die uns auf diese Methode aufmerksam gemacht hat, Quelle: https://blog.enra.app/retrospektive-methoden/

Feuerreflexion

Ziele:
Positives mitnehmen, Blödes abgeben

Wann einsetzen:
Am Lagerfeuer zum Tagesabschluss

Vorteile:
Die Teilnehmenden bekommen Zeit für sich und können sich Dinge überlegen, die sie nicht mit den anderen teilen möchten.

Material:
Lagerfeuer, Zettel, Stifte

Ablauf / Schritte:
Die Teilnehmenden bekommen Zettel und Stifte. Sie bekommen nun Zeit für sich, auf die Zettel Dinge zu schreiben, an die sie sich gern erinnern möchten, und Dinge, an die sie sich nicht gern erinnern möchten. Wenn alle fertig sind, sollen die Zettel mit den schönen Erinnerungen eingesteckt und für später aufgehoben werden, die Zettel mit den blöden Erinnerungen landen im Feuer.

Gefühlsbarometer

Ziele:
Kurze Stimmungsabfrage

Wann einsetzen:
Um Rückmeldungen einzuholen, wie gerade die Stimmung / Belastung ist.

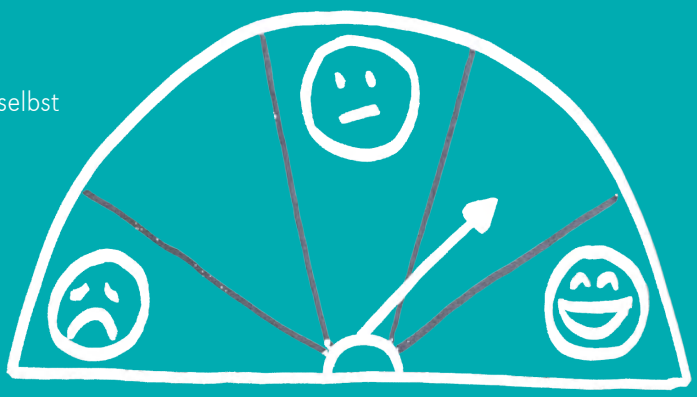
Material:
Das Gefühlsbarometer ist ein Halbkreis mit einer Stimmungsskala und einem Anzeiger, der verschoben werden kann. Das gibt es zu kaufen oder recht einfach selbst basteln.

Vorteile:
Die Beteiligten können sich ausdrücken, ohne selbst Worte finden zu müssen.

Ablauf / Schritte:
Es wird eine gezielte Frage zur aktuellen Stimmung gestellt, bspw.:

- Wie geht es Euch gerade?
- Habt Ihr noch Energie, weiterzumachen oder brauchen wir eine Pause?

Dann wird das Gefühlsbarometer rumgegeben und alle können ihre Stimmung einstellen und zeigen und dann das Gefühlsbarometer weiterreichen.



Postkartenreflexion

Ziele:
Erinnerung an die Veranstaltung zum Mitnehmen

Wann einsetzen:
Abschlussrunde

Materialien:
Postkarten mit verschiedenen Motiven – das müssen keine gekauften Postkarten sein, sondern einfach Motive, die mit der Zeit in kostenlosen Postkartenständern zusammengesammelt wurden.

Varianten:
Es gibt eine große Auswahl an pädagogischen Postkarten zu unterschiedlichen Themen, die gekauft / ausgedruckt werden können.

Vorteile:
Durch die ganz unterschiedliche Interpretation und das In-Beziehung-Setzen der Postkarten entsteht ein unterhaltsamer Abschluss.

Ablauf / Schritte:
Es wird eine Reihe von Postkarten mit ganz unterschiedlichen Motiven, Sprüchen etc. ausgebreitet. Alle bekommen die Aufgabe, sich ein Motiv auszusuchen, das sie mit der gemeinsamen Zeit verbinden.

Schrittmethode

Ziele:
Stimmungsbild für verschiedene Punkte erzeugen

Wann einsetzen?
Als Zwischenreflexion (Variante 1) oder für ein Gesamtbild (Variante 2)

Vorteile:
Schnelle Stimmungsabfrage zur Zwischenreflexion bzw. anschauliches Gesamtbild

Ablauf / Schritte:
Variante 1: Alle stehen im Kreis und bekommen Fragen zum Erlebten, Wünschen oder Stimmungen gestellt. Wer etwas positiv sieht, macht einen Schritt nach vorne. Bei jeder neuen Frage wird wieder aus dem Ursprungskreis gestartet.
Variante 2: Alle stehen in einer Reihe und bekommen Fragen gestellt. Wenn sie diese positiv beantworten, gehen sie einen Schritt vor, bei negativen Antworten einen Schritt zurück. Zwischen den Fragen kehren die Teilnehmenden nicht zur Ausgangsposition zurück, sondern setzen vom aktuellen Standort aus den nächsten Schritt.

Blitzlichtreflexion

Ziele:
Stimmungen und Meinungen der Gruppe in offenem Format einholen.

Wann einsetzen?
Wenn die Gruppe so gefestigt ist, dass alle bereit sind, vor allen eigenständig ihre Meinungen Bedürfnisse zu schildern.

Vorteile:
Gibt der Gruppe die Möglichkeit sich, sehr offen zu äußern.

Ablauf / Schritte:
Das ist die klassische Abfragerunde. Es kann nach einem Programmpunkt / ganzen Tag oder ganzen Veranstaltung gefragt werden. Nach freiwilliger Meldung oder der Reihe nach dürfen alle Beteiligten sich äußern. Wichtig ist, dass niemand sich äußern muss und das Gesagte nicht kommentiert wird, damit sich alle trauen, sich zu äußern.

Schiffsbesatzung

Ziele:
Gruppendynamische Prozesse sichtbar machen

Wann einsetzen?
Wenn bei Maßnahmen das Verständnis für Rollen in der Gruppe verdeutlicht werden soll. Sichtbarmachung der FAIR.STARK.MITEINANDER. Leitlinie – Unsere Rechte Nr. 3 „Ich bin für mich und die Gruppe mitverantwortlich".

Vorteile:
Die Mitglieder der Schiffsbesatzung werden sich ihrer Funktion in der Gruppe bewusst. Die Gruppe analysiert, was sie für das Gelingen ihrer Unternehmung benötigt.

Varianten:
Die Rollen können auch auf andere Szenarien umgeschrieben werden, sollten aber nicht der tatsächlichen Aktivität entsprechen.

Ablauf / Schritte:
Es werden die folgenden Rollen vorgestellt:

- Kapitän*in – zusammenrufen, moderieren, delegieren, entscheiden
- Steuermann*frau – planen, orientieren, navigieren, Kurs korrigieren
- Ausguck/Wache – vorausschauen, überwachen, absichern
- Smutje – ernähren, versorgen, aufbauen, umsorgen
- Arzt*Ärztin – sich kümmern, pflegen, begleiten
- Matrose* – anpacken, helfen, springen
- Reisende*r wertschätzen / bezahlen, genießen, staunen

- Schiffsjunge* – lernen, helfen, sich gewöhnen, seinen Platz finden
- Reporter*in – beobachten, dokumentieren, veröffentlichen
- Papagei – entspannen, erheitern, trösten
- Blinde*r Passagier*in …

Möglichkeiten, um mit der Schiffsbesatzung zu arbeiten:

- Vor der Aktivität:
  Persönlich: Welche Rolle möchte ich in der anstehenden Herausforderung übernehmen? Wie werde ich zum Gelingen beitragen? Ggf. bewusste Wahl einer gewohnten bzw. ungewohnten Rolle.

  Gruppe: Welche Rollen brauchen wir, um die anstehende Herausforderung zu bewältigen – wie sollte unsere Besatzung aussehen? Wer ist bereit, in welcher Rolle beizutragen?

- Während der Aktivität (Intervention):
  Persönlich: Wie geht es mir mit meiner Wahl? Möchte ich dabei bleiben oder sie verändern?

  Gruppe: Wie gelingt die Bewältigung der Herausforderung mit der gegenwärtigen Besatzung? Welche Rolle wird gerade besonders gebraucht? Wer wäre bereit, sie zu übernehmen?

- Nach der Aktivität:
  Persönlich: Welche Rolle (bzw. welche Rollen) habe ich während der Übung ausgefüllt? Welche Erfahrung habe ich damit gemacht? Auf welche Ideen bringt mich das – was nehme ich mir vor?

  Gruppe: Wie wurde die vergangene Herausforderung angegangen? Welche Erfahrungen haben wir damit gemacht? Was nehmen wir uns vor?

Vielen Dank an David Kremer, Diplompädagoge beim LWL Jugendhof Vlotho, der uns auf diese Methode aufmerksam gemacht hat.

Tagen über den Dächern Frankfurts

Am Wochenende vom 14. bis 16. November lud der Bundesjugendbeirat zur dritten und letzten öffentlichen Sitzung des Jahres ein. Über 20 Personen aus den Vereinen und Verbänden waren nach Frankfurt (Main) gereist und zusätzlich nahmen ein paar Personen online teil.

Neben einem breiten Austausch über das, was die Vereine und Verbände gerade beschäftigt, beriet die Versammlung aktuelle Themen. Über den Wehrdienst wurde lebhaft diskutiert und das Thema (Anti-) Diskriminierung fand besonderes Interesse. Das war so groß und der weitere Beratungsbedarf so umfangreich, dass das Thema (Anti-)Diskriminierung entschlossen zum Schwerpunktthema der kommenden Bundesdelegiertenversammlung (BDV) erhoben wurde. Die BDV findet am Wochenende vom 17. bis 19. April 2026 auf Einladung der DWJ im Harzklub in Göttingen statt.

Der Sitzungssonntag stand unter dem Motto „Erinnerungen an die Zukunft“ und diente zum Zusammentragen wichtiger Zukunftsthemen. Als Schwerpunkte kristallisierten sich dann schnell die Bereiche „Partizipation“, „Vielfalt“, „Ehrenamtsstärkung“ und „Öffentlichkeitsarbeit“ heraus. Die Ergebnisse waren konkret und vielfältig und wurden vorweihnachtlich kreativ visualisiert. Statt Moderationskarte und Pinnwand wurden Christbaumkugeln beschriftet und an einen Weihnachtsstrauch gehängt. Die konkreten Ergebnisse und die Möglichkeit an den Zukunftsthemen weiterzuarbeiten wird gerade noch aufbereitet und demnächst vorgestellt.

Wie immer stellten aber auch der informelle Austausch und das Rahmenprogramm einen wichtigen Schwerpunkt dar. Am Samstagnachmittag ging es ins Frankfurter Dialogmuseum. Dort führen blinde oder sehbehinderte Personen durch völlig abgedunkelte Räume. In diesen werden Alltagssituationen nachgestellt. Der Weg durch diese dunklen Räume durfte dann mit Blindenstöcken und vielen Geräuschen gemeistert werden. Die Dauer von einer Stunde trug dazu bei, eindrücklich zu verdeutlichten, wie es ist, das Leben ohne Sehsinn meistern zu müssen.

Der Abend bestand aus einem großen Regionalbuffet, zu dem alle Spezialitäten aus ihrer Heimatregion mitgebracht hatten. Zum und nach dem Essen gab es dann reichlich Gespräche, Gitarrenspiel und Gesang.

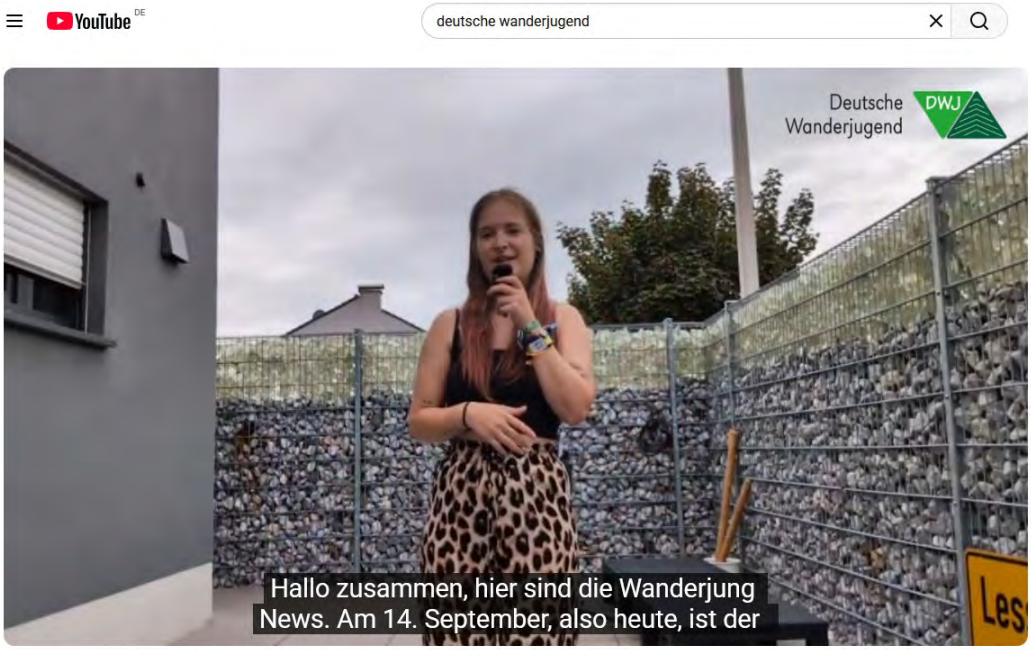
Die nächste Sitzung des Bundesjugendbeirates findet vom **16. bis 18. Januar 2026** in Berlin statt. Eine Anreise ist bereits ab Donnerstagabend möglich. Am Freitag, 16. Januar, wird es einen Besuch im Deutschen Bundestag mit Abgeordnetengespräch und anschließendem Tagungsteil geben. Am Samstag besichtigen wir Berlin auf den Spuren demokratischer Entwicklung und Sonntag steht der Besuch der Ernährungs- und Agrarmesse „Grüne Woche“ auf dem Programm. Untergebracht sind wir im inklusiven Hotel Rossi. Bei Fragen zum Wochenende und zur kostenlosen Anmeldung bitte an **info@wanderjugend.de** schreiben.

ΔText und Foto: Torsten Flader

Jana aus dem Bundesjugendbeirat ist das Gesicht der Wanderjugend News

W & m: Hallo Jana, Du bist regelmäßig bei unseren Wanderjugend News zu sehen. In den letzten 3,5 Jahren sind rund 120 Videos entstanden, die wir auf den Wanderjugendkanälen bei YouTube, Instagram und Facebook veröffentlichen. Wie bist Du eigentlich dazu gekommen, diese Aufgabe zu übernehmen?

Jana: Wir haben gemeinsam im Beirat und im Social-Media-Team überlegt, was wir machen könnten, um auf Social-Media präsenter zu sein und regelmäßiger Inhalte zu veröffentlichen. Gleichzeitig wollen wir transparent zeigen, was die Wanderjugend eigentlich so alles macht, und so ist dann die Idee für die News entstanden.



Wanderjugend News #115 - WALK&More

W & m: Was gehört denn alles dazu, bis so eine Folge fertig ist?

Jana: Torsten aus der Geschäftsstelle koordiniert die Themen und Inhalte und schreibt dafür die Texte. Ich baue dann mein Handystativ auf und schließe das Mikrofon an. Daraufhin braucht es 2 bis 3 Takes, manchmal auch mehr, bis das Video aufgenommen ist. Anschließend spiele ich es mir auf den Laptop rüber, dort kann ich es schneiden und unser Logo einfügen. Außerdem wird es nochmal auf das Instagram-Format zugeschnitten. Am Laptop wird es dann bei YouTube und Facebook hochgeladen. Dafür muss bei YouTube noch der Untertitel eingespielt und die Einstellungen müssen angepasst werden. Früher musste ich die Untertitel selbst eintippen, mittlerweile geht es zum Glück automatisch. Die Instagram-Version ziehe ich mir wieder aufs Handy und lade sie dann bei Instagram hoch, auch dort inklusive der Überarbeitung der automatisch erstellten Untertitel.

W & m: Welcher Schritt ist für Dich persönlich der aufwendigste – und warum?

Jana: Früher war es das Hinzufügen der Untertitel, da man immer wieder das Video stoppen und den Text eintippen musste. Fertige Texte konnte ich natürlich auch einfach einfügen. Aber seitdem das Erstellen der Untertitel automatisch geht, würde ich sagen, das Aufnehmen der Videos. Ich versuche möglichst Schnitte zu vermeiden, daher ist es oft nicht mit einer Aufnahme getan, wenn störende Nebengeräusche auftauchen oder ein Versprecher dabei ist.

W & m: Hast Du schon Ideen für zukünftige Folgen?

Jana: Lasst Euch gerne überraschen. Es wird aber wie immer eine gute Mischung aus unserer Arbeit, Werbung für Aktionen oder besondere Tagesanlässe sein. Abonniert doch unseren YouTube-Kanal oder folgt uns auf Instagram und Facebook, dann bekommt Ihr immer eine Nachricht, wenn die Wanderjugend-News erscheinen.

Das Interview führte Sophie Neckel.

20 Jahre Outdoor-Kids: Lehrgang im Harz

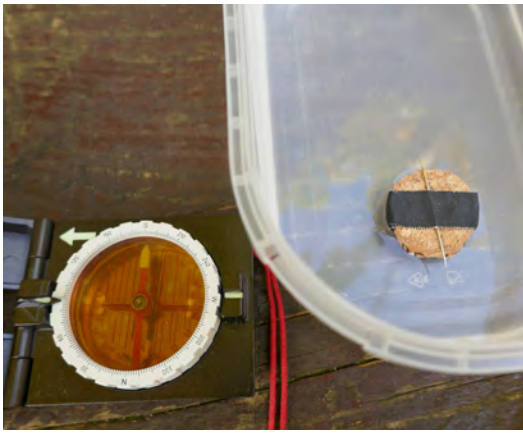
Bereits 2005 entstand unser Outdoor-Kids-Programm. Über 5.000 Kinder haben die Urkunde und das Abzeichen erhalten und dürfen sich stolz „Outdoor-Kid“ nennen. Über 5.000 Praxishandbücher in erster und zweiter überarbeiteter Auflage haben ihren Weg zu interessierten Personen gefunden – sogar Uniseminare nutzen es als pädagogisches Handbuch.

Übers Jahr haben wieder einige Outdoor-Kids-Aktionen stattgefunden. Zuletzt haben sich im Oktober gleich vier Klassen der Naturparkgrundschule Sprötze-Telde bei Buchholz in der Nordheide aufgemacht, als Outdoor-Kids die Natur zu erleben.

Immer stärker wird das Angebot der Bundesgeschäftsstelle angenommen, einen Tageslehrgang zu besuchen, um praktisch zu erfahren, wie sich mit dem Outdoor-Kids-Programm Kinder und Familien begeistern lassen. Im Oktober ging es dazu in den Harz, wo sich acht Personen am Harzklub-Wanderheim Bad Lauterberg trafen. Nach einer kurzen Einführung durften dann alle Outdoor-Kids sein und die Gruppe war gemeinsam unterwegs durch den herbstlichen Harz zum Bismarckturm.

Unterwegs warteten eine ganze Reihe Stationen, mit typischen Outdoor-Kids-Aktivitäten zum Erleben und Mitmachen. Die Lehrgänge erfahren auch ständige Variationen, dieses Mal durften die Teilnehmenden beim Bereich „Orientierung“ Kompasse selbst bauen. Das Baumaterial war schnell zusammengesucht: Nadeln, Klebeband, ein Korken und ein Messer, um den Korken in Scheiben zu schneiden, kleine Wasserbehältnisse und ein Magnet, um die Nadeln zu magnetisieren.

Der Korken wurde in Scheiben geschnitten, auf die Scheiben eine Nadel geklebt, mit dem Magneten zehn Mal über die Nadel gestrichen und die ganze Konstruktion zu Wasser gelassen. Der Abgleich mit einem professionellen Kompass zeigte, dass dieses System tatsächlich funktioniert.



Δ Text und Fotos: Torsten Flader

Die Gruppe hatte an diesem schönen Herbsttag reichlich Spaß und wir freuen uns bereits auf die nächsten Outdoor-Kids-Lehrgänge, diese sind:

- 8. Februar 2026 im Schwarzwald
- 7. November 2026 in der Lüneburger Heide

Weitere Informationen dazu auf

www.wanderjugend.de

Wer sich einen Lehrgang im eigenen Vereinsgebiet wünscht, kann sich gerne in der Bundesgeschäftsstelle melden.

Mentale-Erste-Hilfe – ein Lehrgang, der nachhaltig wirkt

Im September fand in Kassel ein ganz besonderer Lehrgang statt: die Mentale-Erste-Hilfe, organisiert von der Deutschen Wanderjugend in Kooperation mit der DWJ im Rhönklub. Unter der Leitung von Josef Soezbir traf sich eine engagierte Gruppe zu einem intensiven und zugleich wohltuenden Wochenendlehrgang, der sich mit einem Thema beschäftigte, das uns alle betrifft – der psychischen Gesundheit.

Ähnlich wie bei einem klassischen Erste-Hilfe-Lehrgang, bei dem körperliche Verletzungen im Mittelpunkt stehen, ging es hier darum, seelische Notlagen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Wir erarbeiteten grundlegendes Wissen und konkrete Handlungsschritte für den Fall, dass Menschen in unserem Umfeld – zum Beispiel Teilnehmende in Jugendgruppen – psychische Probleme zeigen.

Besonders eindrücklich war, wie praxisnah Themen wie Depression, Suizidgedanken, Stress (akut und chronisch) sowie Suchtverhalten vermittelt wurden. Wir lernten, Warnsignale zu erkennen, empathisch zuzuhören, ohne sofort Lösungen anbieten zu müssen, und zu wissen, wann professionelle Hilfe notwendig ist.

Durch praktische Übungen, Rollenspiele und kreative Methoden – darunter auch spielerische Elemente und Fallbeispiele – konnten wir die Inhalte direkt umsetzen und erleben. Josef Soezbir schuf dabei eine besondere Atmosphäre des Vertrauens, in der es leichtfiel, sich auch auf schwierige Themen einzulassen und eigene Erfahrungen einzubringen.

Neben den intensiven inhaltlichen Einheiten sorgten Charlotte und Wiebke aus der Bundesgeschäftsstelle für eine wunderbare Betreuung und leckere Verpflegung in einer rundum angenehmen Unterkunft.

So verbrachten wir ein Wochenende, das nicht nur lehrreich, sondern auch menschlich bereichernd war.

Die Lehrgangsinhalte geben Sicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen, bauen Hemmungen ab und helfen, das Tabu um seelische Erkrankungen zu durchbrechen. Gleichzeitig zeigen sie auf, wie wir im Gruppenalltag präventiv wirken können – etwa durch eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung und durch aufmerksames Wahrnehmen der emotionalen Bedürfnisse jedes Einzelnen.

In einer Zeit, in der psychische Gesundheit immer mehr in den Fokus rückt, ist dieser Lehrgang ein wichtiger und zeitgemäßer Baustein im Bildungskonzept der Wanderjugend. Für alle Teilnehmenden war das Wochenende in Kassel eine große Bereicherung – fachlich, persönlich und menschlich.

Δ Text: Sophia Nawaz

Fotos: DWJ Bundesverband

Naturerlebnis für alle

Am 07. Oktober fand unsere inklusive Aktion zusammen mit der Paderborner Initiative Broadwood statt. Die geplante Wanderung ist leider wegen starken Windes ausgefallen. Es gab dafür in der Kinderbibliothek ein Mitmach-Theaterstück. Die Broadwood-Theaterpädagogin Gisela ist mit gelbem Hut und Bart aufgetreten, wovon Nils ganz viele Fotos geknipst hat. Vorher wurden vom Team der Wanderjugend passende Tiermasken zum „Wasserstück" gebastelt. Das Stück spielte an der Pader, dem Paderborner Fluss. Die Naturkiste von der Town & Country Stiftung wurde mit einbezogen, mit der die Kinder beispielsweise Frösche in einen Teich legen konnten und etwas über den Wasserkreislauf lernten. Die Helden für Herzen e. V. haben alle in ihren tollen Kostümen begeistert und uns unterstützt. Noch dazu gab es leckeres Essen für alle vom Kawaii Restaurant. Das Team der Kinderbibliothek hat mit den Kindern Aquarien aus Schuhkartons gebastelt. Das DLRG-Team erfreute außerdem alle Anwesenden mit ihrem Maskottchen, dem Seehund, und einem Mitmachspiel. Wir haben uns auch sehr gefreut, dass uns Frau Norika Creuzmann, Landtagsabgeordnete der Grünen, mit ihrem süßen Hund besucht hat. Danke an alle Beteiligten und Danke an die Josefs Brauerei für die Getränkespende.

Δ Text: Sabine Höwelkröger

Fotos: Nils

Gemeinsam bunt unterwegs – Der CSD 2025 in Berlin

Am 26. Juli 2025 war es wieder so weit: Berlin feierte den Christopher Street Day (CSD). Laut, vielfältig und voller Energie. Auch dieses Jahr gingen hunderttausende Menschen auf die Straße, um für Gleichberechtigung, Vielfalt und Akzeptanz von LGBTQIA+-Personen zu demonstrieren und zu feiern. Mit dabei: viele junge und alte Menschen, ganze Familien und Initiativen.

Doch warum gibt es den CSD überhaupt?

Der Christopher Street Day erinnert an den 28. Juni 1969. In der New Yorker Christopher Street wehrten sich queere Menschen – allen voran Schwarze trans Frauen wie Marsha P. Johnson – gegen eine gewaltsame Polizeirazzia in der Bar „Stonewall Inn". Diese Aufstände markierten einen Wendepunkt im Kampf für die Rechte von LGBTQIA+-Menschen und gelten als Beginn der modernen Pride-Bewegung.

Der Berliner CSD ist einer der größten Europas und verbindet politische Botschaften mit bunten Paraden, Musik und Gemeinschaft. Dabei geht es nicht nur ums Feiern, sondern auch um Sichtbarkeit, Aufklärung und Solidarität – Themen, die auch uns als Jugendverband wichtig sind.

Δ Text und Foto: Amélie Wüst

70 Jahre Europäische Vereinigung für Eifel und Ardennen (EVEA)

Runde Jahreszahlen sind Anlass für eine Rückschau und zugleich Gelegenheit, in die Zukunft zu blicken. So lautete das Motto des Jubiläumsjahres der Europäischen Vereinigung für Eifel und Ardennen (EVEA): „Woher wir kommen, wohin wir gehen." Die Verantwortlichen nahmen ihren Jahreskongress zum Anlass für einen Rückblick, aber auch zu Überlegungen, in welcher Weise die EVEA zur grenzübergreifenden Zusammenarbeit auch in der Zukunft beitragen kann.

Geprägt durch die Situation der Nachkriegszeit stand im Gründungsjahr 1955 der Wunsch nach Versöhnung und nach freundschaftlichen Beziehungen der Menschen im Mittelpunkt der Zusammenarbeit. Um dieser Idee eine Struktur zu geben, waren Landessektionen und Kommissionen gegründet worden, die über Jahrzehnte eine erfolgreiche Zusammenarbeit ermöglichten.

Der Wunsch nach Versöhnung verlor in den Jahrzehnten nach der Gründung an Bedeutung, zumal der europäische Einigungsprozess in Etappen weiter fortschritt und die Grenzen innerhalb Europas leichter zu überwinden waren. Hinzu kamen die global gestiegene Mobilität und die Vielfalt der weltweiten Kommunikationsmöglichkeiten.

Beim diesjährigen Kongress im luxemburgischen Clervaux standen neben der Retrospektive vor allem Beiträge verschiedener Partnerorganisationen zur Zukunftsorientierung der EVEA im Focus, unter anderem die Europäische Sportakademie (Klaus Klaeren), die Deutsche Wanderjugend mit den Jugendwanderwegen (Bernd Hupp - siehe Foto - und Klaus-Dieter Klauser), dazu auch mehrere Organisationen aus den französisch-sprachigen Nachbarländern wie A.P.S.C.A., Les Amis de l'Ardenne und die Section française du GEAE.

Zu dem Treffen waren neben den Vertretern der EVEA auch zahlreiche Ehrengäste gekommen, so Charles Goerens (MdEP, LU) und Pascal Arimont (MdEP, BE), die in Grußworten ihre Anerkennung für die EVEA zum Ausdruck brachten. Schirmherr Alexander Schweitzer (MP Rheinland-Pfalz) und Joachim Streit (MdEP, DE) ließen sich digital zuschalten.

Als Fazit der Tagung in Clervaux hob Franz Bittner die erfolgreichen Bemühungen zur Weiterentwicklung und Stärkung der von Ralf Ollinger und Rita Fehres vorgestellten Jugendarbeit hervor, vor allem auch mit den französischsprachigen Nachbarregionen in Eifel und Ardennen.

Er betonte weiterhin die Wichtigkeit, durch die Symbole sichtbar zu bleiben. „Dazu gehören die Grüne Straße Eifel-Ardennen, die in unserem Logo verankert ist, und vor allem das Europadenkmal in Lieler-Ouren, das wir aufwerten möchten." Rund um das Europadenkmal sind gleich mehrere Jugendwanderwege entstanden. Einer davon war es dann auch, der die Anzahl der Jugendwanderwege ein neues Maß verlieh: Die 100 war erreicht. Zur Einweihung des 100. Jugendwanderweges ist ein Wandertag am 9. Mai (Europatag) geplant. Alle, die gemeinsam wandern und die offizielle Einweihung des 100. Jugendwanderweges feiern wollen, sind herzlich eingeladen, diesen Termin für sich zu vorzumerken.

Δ Text und Foto: Franz Bittner

3-tägige Outdoor-Kids-Aktion im Sauerland

Bei der Ortsgruppe Bad Sassendorf im Sauerländischen Gebirgsverein konnten naturbegeisterte Kinder innerhalb von drei Tagen das grüne Outdoor-Kids-Abzeichen für Einsteiger oder das rote Abzeichen für Fortgeschrittene erwerben.

Am ersten Tag wurde eine größere Wanderung entlang der Rosenau gestartet. Neben Fauna und Flora ging es hier auch um die Renaturierung des Baches mit Bezug auf Umwelt und Naturschutz. Die Kinder ließen sich tatsächlich von Erklärungen über Fließgeschwindigkeit, Wasserhaushalt und Grundwasserreserven begeistern. Anschließend sammelten die Kinder unter Anleitung essbare Pflanzen und probierten diese auch.

Der zweite Tag stand im Zeichen von Wanderwegen mit Kartenkunde und Kompasshandhabung. Dabei wanderten die Kinder nicht nur nach Karte und Wanderzeichen, sondern schärften auch ihre Sinneswahrnehmungen. Dies geschah beim Barfußparcours, den die besonders Mutigen mit verbundenen Augen meistern durften.

Zurück im Erwitter Ortsteil Schallern bei der Familie Kipp konnten die Kinder lernen, wie man sicher ein Lagerfeuer errichtet. Dadurch konnte den Kindern die Entwicklung der menschlichen Fertigkeiten im Laufe der Zeit nähergebracht werden. Beim Entzünden des Feuers konnten die Kinder verschiedene Zündquellen ausprobieren: Feuerstein, Feuerstahl, Streichholz, Feuerzeug mit Feuerstein oder Gasfeuerzeug mit Piezozündung.

Der dritte Tag drehte sich um Heimat. Was macht die Soester Börde aus? Was gibt es Besonderes? Verstärkt wurde das durch einen Besuch im Salzweltenmuseum

mit Bastelangeboten, Erklärungen zur Entstehung der Salzvorkommen in unserer Gegend sowie das Erlebnis, selbst Salz aus der heimischen Sole zu gewinnen. Ein Besuch auf einem kleinen Aussichtsturm nahe Klieve in der Gemeinde Anröchte, Erklärungen zur Geologie unserer Gegend und zur Gewinnung der heimischen Bruchsteine rundete den erlebnisreichen Tag ab. Zurück in Schallern wurde noch eine Dokumentation des Erlebten erstellt und für alle Kinder gab es natürlich eine Urkunde und Stoffabzeichen für die erfolgreiche Prüfung als Outdoor-Kid.

Δ Text und Fotos: Helga Kipp

Erfolgreiche Ortsgruppenkooperation für Kinder und Familien

Teil 1: Wanderung mit spannenden Naturbeobachtungen

Bei herrlichem Herbstwetter brach eine muntere N-A-N-U-Familiengruppe inklusive ihrer Kindergruppe zu einer abwechslungsreichen Tour auf dem Wanderweg „hochgeblickt“ zu einer Streuobstwiese nach Neckarhausen auf. Familien- und Kinderwanderungen bieten Bewegung an der frischen Luft sowie Staunen und Lernen in der Natur.

Unterwegs erklärte der Wanderführer Bernd Euchner – vor allem den Kindern – anschaulich die Bedeutung der Bienen und Hummeln für unsere Äpfel. Ohne die Bestäubung durch diese fleißigen Insekten gäbe es kaum Früchte auf unseren Obstbäumen. Die Bienen sammeln Nektar aus den Blüten, um daraus Honig herzustellen – ihr wichtigstes Winterfutter. Dabei bleiben feine Pollen an ihrem Körper hängen, die sie von Blüte zu Blüte tragen. So sorgen sie ganz nebenbei dafür, dass viele Pflanzen befruchtet werden und Früchte tragen können.

Neben spannenden Informationen gab es unterwegs auch viele Naturbeobachtungen. Über den Feldern kreisten Bussarde, deren typischer Ruf immer wieder zu hören war. Auch Rotmilane konnte man am Himmel entdecken, die mit ihren gegabelten Schwänzen majestätisch ihre Runden zogen.

Eine besondere Freude für die Kinder war der Halt an einer erneuerten Trockenmauer. Hier entdeckten sie flink huschende Eidechsen, die sich in der warmen Herbstsonne sonnten oder zwischen den Steinen verschwanden.

Teil 2 „Aus Kraft wird Saft“ – Muskelkraft und Tradition

Unter dem Motto „Aus Kraft wird Saft“ versammelten sich Vereinsmitglieder und Gäste, um auf traditionelle Weise frischen Apfelsaft herzustellen. Was diese Veranstaltung besonders machte, war die Verwendung einer alten Apfelpresse, die noch vollständig mit Muskelkraft und nicht hydraulisch betrieben wird – ein seltenes Stück aus Holz, das die lange Tradition des Apfelsaftpressens in die Gegenwart holte.

Morgens wurde zunächst alles Zubehör fürs Apfelpressen aufgebaut, dann wartete man auf die Teilnehmenden, die die Äpfel auf der Obstwiese aufgesammelt hatten. Gegen 13.30 Uhr trafen sie beim Wanderheim ein.

Die Äpfel wurden gewaschen, geschnitten und sorgfältig in die hölzerne Presse geschichtet.

Dann ging es ans Eingemachte: Mit vereinten Kräften drehten die Helfenden die schwere Kurbel der Presse. Schritt für Schritt floss der süße Apfelsaft in die Fässer – ein kraftvolles und erfüllendes Erlebnis, das die Muskeln zum Brennen brachte und den Geschmackssinn belohnte. Die mühevolle Arbeit wurde direkt mit dem Genuss des frisch gepressten, naturbelassenen Saftes gekrönt.

Doch damit nicht genug: Zusätzlich zu diesem traditionellen Pressvorgang wurden von den Helfenden frittierte Apfelringe zubereitet und an die Anwesenden verteilt. Die knusprigen, goldbraunen Apfelringe ergänzten das fruchtige Getränk perfekt und sorgten für einen weiteren Höhepunkt dieses besonderen Tages.

Die Veranstaltung zeigte, wie Gemeinschaft, Muskelkraft und Tradition Hand in Hand gehen. Am Ende des Tages konnten die Teilnehmenden stolz auf die gefüllten Saftflaschen und das fröhliche Miteinander zurückblicken. Wieder einmal bewies der Neckarhäuser Albverein: Aus Kraft wird nicht nur Saft – sondern auch ein Stück lebendiger Geschichte.

Der Apfelsafttag verband auf ideale Weise gemeinsames Naturerlebnis mit spannender Umweltbildung – ein schöner Tag für die ganze Familie.

N-A-N-U? „Vier Flegga machet was zamma“ und gestalten ein gemeinsames Familienprogramm.

Das N-A-N-U-Projekt ist eine gemeinsame Initiative von vier benachbarten Albvereins-Ortsgruppen: Neckartailfingen, Aichtal, Neckarhausen und Unterensingen. Ziel dieser Kooperation ist es, Familien durch abwechslungsreiche Naturerlebnisse, Wanderungen und kreative Aktionen für das gemeinsame Draußensein zu begeistern und das Vereinsleben generationenübergreifend zu stärken.

Jede Ortsgruppe bietet im Jahresverlauf zwei Familienaktionen an, die in das gemeinsame N-A-N-U-Jahresprogramm aufgenommen werden. Die Veranstaltungen reichen von Naturerkundungen über handwerklich-kreative Angebote bis hin zu besonderen Erlebnistouren mit Partnern aus der Umweltbildung.

Die Planung und Durchführung erfolgt ehrenamtlich, in enger Abstimmung zwischen den beteiligten Ortsgruppen. Eine gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit, regelmäßige Treffen sowie ein E-Mail-Newsletter und eine Instagram-Gruppe sichern den Austausch und die Vernetzung.

Mit N-A-N-U ist ein lebendiges, regional verankertes Netzwerk entstanden, das Familien vielfältige Zugänge zur Natur bietet und die Zusammenarbeit im Albverein nachhaltig stärkt. Ziel ist es, auch die Kindergruppen vor Ort aus- bzw. aufzubauen.

Δ Text: Bernd Euchner
Fotos: Albverein Neckarhausen

Knobelspaß mit der Deutschen Wanderjugend

Teste Dein Wissen über die Deutsche Wanderjugend und rund ums Thema Wandern. Finde alle Begriffe im Rätsel und trage das Lösungswort unten ein. Sende Dein Lösungswort bis zum **09.02.2026** per E-Mail an **info@wanderjugend.de.**

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:

- 1 x Gutschein für die kostenlose Teilnahme an einer beliebigen DWJ-Wochenend-Veranstaltung im Jahr 2026
- 1 x großes DWJ-Badehandtuch
- 3 x DWJ-Schirmmützen
- 5 x DWJ-Tennissocken (bitte gebt bei der Lösungswort-Einsendung Eure Schuhgröße an)

Und jetzt viel Spaß beim Rätseln.

Senkrecht

2 Welchen dritten Sonderpreis gibt es beim diesjährigen Bundeswettbewerb „Jugend wandert“ neben Demokratieförderung und Inklusion?
3 Wie heißen die Wanderwege, die speziell für Jugendliche von der DWJ gestaltet werden?
4 Welches Mittelgebirge erstreckt sich über Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Belgien?
5 Wie nennt man die grafische Darstellung der Steigungen und Gefälle einer Wanderroute?
7 Welches Mittelgebirge wird als „Land der offenen Fernen“ bezeichnet?
8 Welches DWJ-Angebot richtet sich speziell an jüngere Kinder, um draußen spielerisch Natur zu erleben?
9 Wie nennt man die wissenschaftliche Beschreibung der Oberflächenformen der Erde, z. B. Gebirge, Täler oder Flüsse?
10 Welcher Begriff bezeichnet das aktive Einbringen junger Menschen in Entscheidungsprozesse – ein zentraler Wert der DWJ-Arbeit?
12 Wie lautet das zweite Wort im Namen des Präventionskonzepts der DWJ, das sich für Fairness, Respekt und ein gewaltfreies Miteinander einsetzt?
14 Wie heißt ein speziell angelegter Wanderweg, der Sinneserfahrungen durch unterschiedliche Untergründe ermöglicht?
16 Wie nennt man Gebiete, die Natur- und Kulturlandschaft gleichermaßen schützen und erlebbar machen wollen?
17 Atmungsaktive, elastische Outdoorjacke – schützt vor Wind, Wetter und Kälte, ist aber in der Regel nicht völlig wasserdicht.
18 Was ist die häufigste Laubbaumart in Deutschland?
20 Wie lautet die Abkürzung für den übergeordneten Verband, in dem die DWJ Mitglied ist und der sich für Jugendarbeit auf Bundesebene einsetzt?

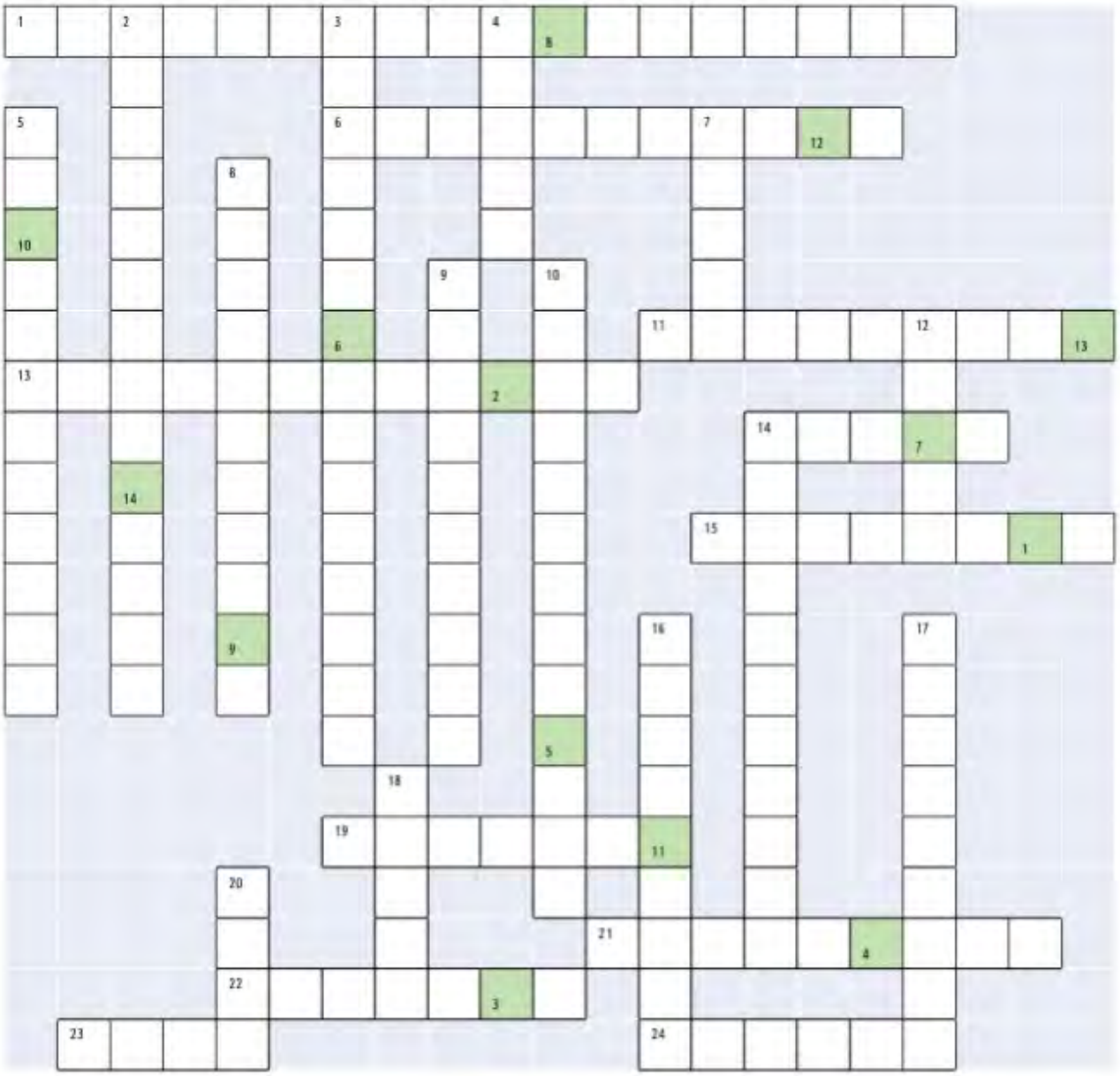
Waagrecht

1 Wie heißt das Exekutivorgan der DWJ auf Bundesebene?
6 Was steht häufig auf Bergspitzen und markiert den höchsten Punkt?
11 Unter welchem Begriff fördert die DWJ, dass alle Menschen – unabhängig von Fähigkeiten oder Herkunft – teilnehmen können?
13 Wie heißt die höchste Schutzkategorie für große Landschaften in Deutschland, in denen Ökosysteme weitgehend ungestört bleiben sollen?
14 Wie nennt man das einfache Übernachten im Freien, meist ohne Zelt, oft nur mit Schlafsack und Plane?
15 Wie nennt man mehrtägiges Wandern mit Gepäck und Übernachtung unterwegs?
19 Wie heißt das Jahresprogramm der DWJ?
21 Festes, nicht oder kaum dehnbares Außenmaterial, welches wasser- und winddicht ist, z. B. als Funktionsmaterial für Outdoorbekleidung.
22 Wie lautet die Abkürzung für den bundesweiten Ausweis, der ehrenamtliches Engagement als Jugendleitung dokumentiert?
23 Wie häufig erscheint die WALK & More (Zahl)?
24 In welcher Stadt befindet sich die Bundesgeschäftsstelle der DWJ?

Lösungswort: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Anmerkung: Umlaute werden ausgeschrieben, ß = ss, kein Bindestrich oder andere Sonderzeichen.

Δ Entworfen von: Wiebke Zimmermann



Die nächste WALK & More beschäftigt sich mit dem Thema „Kinderrechte“ und erscheint im April 2026.

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Kinder- und Jugendplan des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT.