

Aktivitäten für Kopf, Hand und Herz



Handbuch

Leben in und mit
Cortoi



Andreas Fricker

In Zusammenarbeit mit:

Jolanda Roland

Lara Stengle

Christian Auer

Weiterverbreitung dieses Handbuchs

Das Handbuch darf gedruckt und geteilt werden. Es steckt viel Arbeit hinter diesem Projekt und gerade deswegen soll das Buch nicht im Regal verstauben. Wir freuen uns, wenn es genutzt und damit gearbeitet wird. Wir bitten um eine Spende an die Genossenschaft Campo Cortoi je nach Nutzen und finanziellen Möglichkeiten. So können wir auch in den nächsten Jahren an dem Werk weiterarbeiten und die Aufgaben laufend ergänzen. Herzlichen Dank.

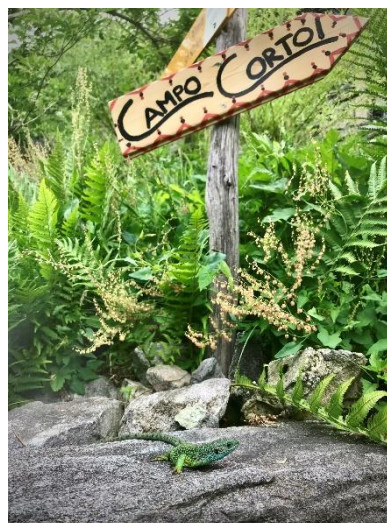
Postkonto

IBAN: CH57 0900 0000 8743 5615 0

Konto: 87-435615-0

Genossenschaft Campo Cortoi, Zürich

Vermerk: «Handbuch + Name»



Oder per Twint:



Einleitung

Gäbe es das Schulfach *Umweltkunde*, wäre dieses Handbuch ein entsprechendes Lehrmittel dazu! Im vorliegenden Handbuch finden Kinder, Jugendliche und Erwachsene Ideen, um ihre Zeit im Campo Cortoi mit sich und ihrer Mitwelt zu erleben und zu gestalten. Es geht an erster Stelle darum, Spass zu haben, Neugierde zu wecken und sich auch nach dem Aufenthalt an die Zeit auf dem Monti mit Freude zu erinnern.

Anders als mit einem klassischen Lehrmittel der Volksschule sollen Kinder, Jugendliche und Erwachsene Erfahrungen machen können, die an ihre individuelle, natürliche Aufnahmefähigkeit anknüpfen. Das Handbuch ist eine ausgewählte Sammlung von Übungen, Aufgaben, Spielen und Techniken, welche sich besonders für Cortoi eignen. Das Gelernte kann, ja soll sogar mit ins Tal genommen werden, damit Anwendungen, Gedanken und Ideen weitergesponnen werden. Im Zentrum stehen die bewusste Wahrnehmung und Verarbeitung von Erfahrungen sowie die Schaffung von Denkanregungen. Dabei wird Konzentration geübt, Um- und Mitwelt wahrgenommen, Dankbarkeit gelehrt, Natur erfahren, Kreativität gefördert, Hand angelegt und hoffentlich viel Begeisterung geweckt. Ein ganzheitliches Lernen für Kopf, Herz und Hand.

Das Handbuch enthält Aufgaben, Übungen und Diskussionsanregungen zu verschiedenen Themen. Es wurde darauf geachtet, dass wenig Theorie zu lesen ist und viel praktisch angewendet werden kann. Es ist in 7 Kapitel gegliedert, welche sich am Lehrplan 21 orientieren. Kapitel 1 bis 4 sind den Fachbereichen *Natur*, *Mensch*, *Gesellschaft* (konkrete Räume, Zeiten, Gesellschaften) und *Mathematik* zuzuordnen. Kapitel 5 bis 7 beinhalten Aspekte aus den Fachbereichen *Gestalten* sowie *Bewegung und Sport*. Zudem bietet die Lernumgebung Campo Cortoi die ideale Ausgangslage zum Erwerb der überfachlichen Kompetenzen und der Bildung für Nachhaltige Entwicklung gemäss dem Lehrplan 21. Je nach Aufgabenstellung liegt der Fokus auf den *personalen*, *sozialen* oder *methodischen Kompetenzen*, welche sich häufig überschneiden. Der Fokus bei der Nachhaltigen Entwicklung liegt aufgrund der Umgebung von Cortoi auf *Natürliche Umwelt und Ressourcen*. Jedoch werden auch *Gesundheit*, *Kulturelle Identitäten* und *Wirtschaft & Konsum* aufgegriffen.

Dank

Die erste Idee, ein *kleines* Sammelsurium an Übungen für Lagerleitende und Gäste in Cortoi zu schaffen, entstand im Sommer 2022. Durch die Zusage von Andreas Fricker konnte diese in die Tat umgesetzt werden und ist unterdessen zu einem *grossen* Werkzeugkasten für die Aktivitätengestaltung im Campo Cortoi geworden. Wer, wenn nicht Andreas! Der grosse Dank richtet sich also an ihn. Andreas hat ein so umfassendes Handbuch geschrieben, aus der Sicht als Natur- und Wildnispädagoge, Cortoi-Kenner, Kinderlagerleiter, Tier- und Naturfreund, Reisender, ... und noch vieles mehr. Auch danken wir ganz herzlich Jolanda Roland für ihre Mitarbeit und ihre Unterstützung. Nicht zuletzt auch für ihre Toleranz, dass Andreas während ihrer gemeinsamen, intensiven Veloreise noch so viel Zeit für dieses Handbuch investieren konnte.

Ohne die Unterstützung der Werner Steinegger Stiftung hätten wir dieses Projekt nicht angehen können. Einen weiteren grosszügigen Beitrag verdanken wir der Heinz und Anne Marie Haas Stiftung. Herzlichen Dank für das Vertrauen in unsere Arbeit.

Lara, Christian und der Vorstand der Genossenschaft Campo Cortoi



Inhalt

Weiterverbreitung dieses Handbuchs.....	1
Einleitung.....	2
Dank.....	3
Inhalt.....	4
Wie verwende ich dieses Handbuch?	6
Zeichenerklärung.....	6
Themensuchverzeichnis	7
1 Lebensweisen & Lebensräume.....	9
1.1 Trockenmauern, Steinhäuser, Steinbögen	9
1.2 Biodiversität	11
1.3 Tierspurenmemory	13
1.4 Insekten zeichnen.....	14
1.5 Vögel anhand der Stimmen erkennen.....	15
2 Mensch – Umwelt – Beziehungen.....	18
2.1 Kreislaufwirtschaft und Ressourcennutzung.....	18
2.2 Ernährung	19
2.3 Energie – Was bringt uns die Sonne?	20
2.4 Energie – Probleme und Lösungen.....	21
2.5 Abfall, Recycling – Was kommt zuerst?.....	22
2.6 Council, Redekreis	23
2.7 Danksagung	25
3 Tradition & Wandel	27
3.1 Leben von und mit der Kastanie: Die Frucht	27
3.2 Lokale Ausflugsmöglichkeiten zum Thema	29
3.3 Regionale Wandermöglichkeiten	31
4 Orientierung	32
4.1 Kartieren.....	32
4.2 Naturmuseum.....	33
4.3 Geräuschlandkarte	34
4.4 Karten studieren.....	35
4.5 Sonnenaufgang & Sonnenuntergang	36

4.6	Orientierung am Tag.....	37
4.7	Sterne und Mond als Orientierung.....	39
5	Sinneswahrnehmung.....	42
5.1	Sitzplatz	42
5.2	Herumstreifen	43
5.3	Blindes Znüni	45
5.4	Trommellauf mit Augenbinden	46
5.5	Blind einen Baum wiederfinden	48
6	Techniken & Rezepte.....	49
6.1	Heilkraft der Kräuter.....	49
6.2	Wildkräuterrisotto.....	52
6.3	Schnur herstellen.....	53
6.4	Löffel schnitzen.....	55
7	Spiele (Gruppe & Einzel).....	56
7.1	Kennenlernspiel im Kreis.....	56
7.2	Otter klaut Fisch (aktiv)	57
7.3	Pirschender Luchs (aktiv).....	58
7.4	Waldbrand (aktiv).....	59
7.5	Naturgegenstände erfühlen (ruhig)	60
7.6	Schleichspiel (ruhig).....	61
7.7	Spiele mit der Kastanie und Naturgegenständen.....	63
	Gefahren in Cortoi.....	65
	Haftungsausschluss	66
	Schlusswort des Autors	66
	Literatur und weitere Ressourcen.....	67
	Bücher	67
	Textnachweis.....	67
	Bildnachweis.....	67
	Anhangsverzeichnis.....	69

Wie verwende ich dieses Handbuch?

Dieses Handbuch gibt es in digitaler Form und als ausgedruckte Version in Cortoi. Wir bitten dich, mit dem ausgedruckten Exemplar, welches aus laminierten Seiten in einem Ordner besteht, sorgfältig umzugehen und die Seiten stets wieder am richtigen Ort einzuordnen. Die zu gewissen Aufgaben zugehörigen Anhänge stehen in digitaler Form jeweils als separates pdf zur Verfügung. Sie sind ebenfalls dem ausgedruckten Exemplar am Ende beigelegt. Eine Übersicht der Anhänge befindet sich ganz am Ende dieses Dokuments im Anhangsverzeichnis.

Das Handbuch ist in 7 Themenbereiche mit jeweiligen Aufgaben gegliedert. Jede Aufgabe beginnt mit einer grünen Übersichtstabelle, in welcher die wichtigsten Eckdaten auf einen Blick ersichtlich sind. Diese Tabelle hilft dir bei der passenden Auswahl einer Aufgabe für deine Klasse, dein Umfeld oder dich. Nachstehend ein paar Anmerkungen zur Tabelle und dem Themensuchverzeichnis. Der Rest der Tabelle ist selbsterklärend.

Material wie Klemmbretter, Landkarten und Stifte sind im Gemeinschaftsraum deponiert. Bücher, auf die in den Aufgaben verwiesen werden, sind in der Cortoi-Bibliothek in der Themenkiste «Handbuch» zu finden und sind am Buchrücken entsprechend markiert. Bitte jegliches Material an seinen vorgesehenen Platz wieder versorgen, danke.

Zeichenerklärung

-  Stift
-  Papier/ Arbeitsblatt mit Klemmbrett
-  Handy/ Handyapp
-  Computer/ Internet
-  Lineal/ Geodreieck
-  Wiederholung der Aufgabe gut möglich oder sogar empfohlen
-  Ohne Worte, auch kein Geflüster

Altersgruppe

Zyklus 1: Kindergarten bis 2. Klasse

Zyklus 2: 3. bis 6. Klasse

Zyklus 3: 7. bis 9. Klasse

Erwachsene

Themensuchverzeichnis

Hier kannst du Aufgaben nach Themen suchen. Pro Aufgabe sind die aus unserer Sicht wichtigsten Themen aufgeführt, jede Aufgabe enthält natürlich viele weitere Kompetenzen.

Thema	Aufgabennummer
Achtsamkeit	2.6, 2.7, 5.1
Aufmerksamkeit	1.5, 2.6, 4.1, 4.2, 5.1
Auswerten & Vergleichen	2.3, 2.4, 4.3
Begutachten & Ergänzen	1.2, 1.4
Beobachten	1.1, 1.3, 1.4, 4.1, 4.2, 4.6, 5.2
Beziehung zu „Abfall“	2.5
Dankbarkeit	2.7
Diskussion	2.2, 2.4, 3.1, 4.2
Energiewende	2.3, 2.4
Enkeltauglich Leben	2.1, 2.4, 2.5
Erinnerungsvermögen	1.3, 5.5, 7.7
Ernährung	2.2, 3.1, 6.1, 6.2
Forschen & Entdecken	1.2, 4.2
Fragen stellen	4.2
ganzheitliche Erfahrung	5.2, 5.4
Geduld	1.5., 2.6, 5.1
Geschicklichkeit	7.2, 7.7
Handwerk	6.3, 6.4
Impulskontrolle - nicht voreilig Lösungen rufen	5.3, 7.5
Individuelle Handlungsmöglichkeiten erkennen	2.5
Intuition	2.6, 5.2, 5.4, 5.5
Kartenkunde	4.4
Kennenlernen	7.1
Konfliktfähigkeit	2.6
Kooperationsfähigkeit	2.2, 3.1, 7.7
Koordination	7.2, 7.4
Körperbeherrschung	7.6
Körperwahrnehmung	5.2, 5.3, 5.4
Kräuterkunde	6.1, 6.2
Kreativität	2.2, 2.7, 3.1, 7.2
Kreislaufwirtschaft	2.1, 2.5
Leben mit Sonne und Mond	4.5, 4.7
Leben wie früher	3.1
Natürliche Heilmittel	6.1

Naturwahrnehmung	4.5, 5.1, 5.2, 5.5
Ökologie	1.2, 4.1
Orientierung	4.1, 4.3, 4.6, 4.7
Planen & Herstellen	6.3, 6.4
Probleme lösen	2.3, 2.4, 2.5
Reaktionsfähigkeit	7.2, 7.3, 7.4, 7.7
Rechnen	2.3, 2.4, 4.4, 4.7
Regelbewusstsein	7.2, 7.3
Ressourcennutzung	2.1, 2.5
Ruhiges Verhalten	2.6, 5.1, 5.3, 5.4, 7.5
Schnelligkeit	7.2, 7.4
Selbständigkeit	2.6, 2.7, 5.1, 5.4, 5.5, 7.6
Selbstreflexion	2.1, 2.5, 2.6
Sich in Tiere reinfühlen	5.2, 7.3, 7.4
Sinneserweiterung	5.3, 5.4, 5.5, 7.5, 7.6
Spiel & Spass	1.3, 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.6, 7.7
Technik	2.3, 2.4, 6.3, 6.4
Tiere	1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 5.1, 5.2, 7.2, 7.3, 7.4
Auditive Wahrnehmung - Hörsinn	1.5, 4.3, 5.4, 7.6
Taktile Wahrnehmung - Tastsinn	1.1, 5.3, 5.5, 6.3, 7.5, 7.7
Verantwortung übernehmen	2.3, 2.4, 2.5
Vorstellungsvermögen	1.1, 4.4, 6.4
Zeichnen	1.4, 4.5, 6.4
Zusammenhänge verstehen	1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4



1 Lebensweisen & Lebensräume

1.1 Trockenmauern, Steinhäuser, Steinbögen

Thema	Lebensweisen & Lebensräume, Beobachten, Vorstellungsvermögen, Taktile Wahrnehmung - Tastsinn
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	30 - 90 min, 
Material	Steine im runden Gitter
Vorbereitung	Als Leitperson: Mauern im Vorfeld beobachten und bestimmen
Sonstiges	Wichtig! Es dürfen nur die vorgegebenen Steine verwendet werden.

Einleitung

Alt sind sie, von Menschenhand gebaut, Stein für Stein ausgewählt und aufeinandergetürmt. Es ist eine stunden-, tage- ja jahrelange Arbeit mit viel Wissen, Intelligenz und auch Kraft. Immer wieder wurden die Trockensteinmauern, Häuser und Steinbrücken erweitert, erhöht, umgebaut, saniert und gepflegt. Die Mauern vereinfachten das Leben, denn so konnten neue Wege erschlossen werden. Durch die Mauern entstanden auch Terrassen, um Gemüse, Reben, Kastanien anzupflanzen. Denn dank den Terrassen kann das Wasser im Boden zurückgehalten werden, um für trockenere Zeiten versorgt zu sein, und wenn es mal zu stark regnet, kann es aufgrund der vielen Hohlräume in der Mauer auch einfach ablaufen. Die Trockenmauern sind aber nicht nur Geländegestaltung, sondern auch Lebensraum für viele unterschiedliche Pflanzen- und Tierarten. Und nicht zuletzt bieten die Trockenmauern Schutz in Form von Häusern für Menschen, Nutztiere, Werkzeuge, aber auch Siebenschläfer, Schlangen, Insekten und viele weitere auch nicht immer gewollten Lebewesen.

Aufgabe 1

Beantworte folgende Fragen, schriftlich oder im Austausch mit jemandem:

- Erkunde Cortoi und definiere, welches eine Trockenmauer ist und welches nicht. Wie unterscheiden sich diese?
- Gibt es unterschiedliche Mauerarten?
- Warum ist eine Trockenmauer so wertvoll? Vergleiche es mit einer Betonmauer. Denke auch an die Produktion, sowie Entsorgung der Materialien. In der Einleitung findest du ebenfalls verschiedene Hinweise.

Wichtig! Eine Trockenmauer enthält keinerlei Beton, Mörtel oder andere Verbundstoffe. Sie besteht lediglich aus unterschiedlich grossen Steinen von Kiesel bis kleinem Fels.

Aufgabe 2

Hast du schon mal ein Steintürmchen gebaut? Wagst du dich an einen Steinbogen? Oder versuche ein eigenes Objekt mit aufgeschichteten Steinen zu erstellen.

Mit dem richtigen Gespür und genauem Betrachten der Steine können sie zu einer Mauer oder einem Brückenbogen geschichtet werden. Jeder Stein ist individuell, in seiner Form und Struktur. Je mehr du mit Steinen spielst und baust, desto faszinierter wirst du im Tessin all die Häuser und Brücken betrachten.

Die Steine zum Spielen und Bauen befinden sich unterhalb der Slackline im runden Gitter.
Wichtig! Verwende nur diese Steine und nicht irgendwelche von einer Mauer oder ähnlich. Wenn es keine Steine mehr im Gitter hat, darfst du auch die Steintürme der Vorgänger:innen wieder abbauen.

Aufgabe 1 - Lösung

- a. Es gibt mehrere Arten von Mauern. Zum einen gibt es die Trockenmauer, da wurden nur Steine intelligent aufeinandergeschichtet ohne jegliches Bindemittel wie Zement oder Mörtel. Dann gibt es wenig gemörtelte Mauern, wo der Mörtel von vorne praktisch nicht sichtbar ist und ähnlich aussieht wie eine Trockenmauer. Es gibt aber auch durchgemörtelte Mauern, was vor allem bei den Hauswänden der Fall ist. Betonmauern gibt es zum Glück im Cortoi-Dorf keine.
- b. → Freistehende Mauer (für z.B. Abtrennung Weideland, Abschlussmauer ums Gelände).
In Cortoi: Mauer zuoberst der Gartenterrassen, grad bevor der Wald beginnt.
→ Stützmauer (zur Terrassengestaltung)
In Cortoi: alle Mauern im Gartenbereich, bei den Kräutern, bei der Bocciabahn
→ Hauswand (gerade aufgemauert).
In Cortoi: Alle Rustici im Dorf.
- c. Trockenmauer:
 - Ein steiler Hang kann so stabilisiert werden und durch die Terrassen begangen/genutzt werden. Es gibt zudem weniger Hangdruck, da bei viel Regen das Wasser durchsickern kann.
 - Die Biodiversität von Pflanzen und Tieren ist sehr viel höher als beispielsweise bei einer Betonmauer. Es gibt Zwischenräume, wo sich die Tiere einnisten können.
 - Die Mauer ist sehr nachhaltig, da der Produktionsenergieaufwand sehr gering ist. Da die Mauer lediglich aus Steinen besteht, benötigt es keinerlei Entsorgung auf irgendeiner Sondermüllhalde.

Aufgabe 2 - Inspiration

Es gibt kein Falsch und Richtig. Hier ein paar Inspirationen:



1.2 Biodiversität

Thema	Lebensweisen & Lebensräume, Ökologie, Forschen & Entdecken, Begutachten & Ergänzen
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	20 - 45 min, 
Material	  () , Steckbriefvorlage, Locher, Ordner (Pflanzen, Tiere, Pilze)
Vorbereitung	Ausdrucken der Steckbriefvorlagen (in Cortoi nicht möglich)
Sonstiges	Bei Bedarf «Was ist Biodiversität» vorlesen & klären

Was ist Biodiversität?

Biodiversität ist die Vielfalt unter lebenden Organismen. Dazu gehören mehrere Begriffe der Vielfalt:

- Die Vielfalt zwischen verschiedenen Arten auf der Erde (Artenvielfalt)
- Die Vielfalt innerhalb der Arten (genetische Vielfalt)
- Die Vielfalt von Ökosystemen (z.B. Meere, Wiesen, Wälder, Seen)
- Die Vielfalt der Wechselbeziehungen innerhalb und zwischen den Arten und Ökosystemen

Die Biodiversität ist das Ergebnis der Evolution, die sich in Milliarden Jahren Erdgeschichte abgespielt hat. Sie ist für das Leben des Menschen, seine Gesundheit sowie die zukünftige Entwicklung von zentraler Bedeutung - kurz: Die Biodiversität ist für den Menschen überlebenswichtig. Alle Gesellschaften und Kulturen unseres Planeten sind direkt oder indirekt auf die Nutzung einer vielfältigen Natur angewiesen. Ein Verlust an Biodiversität hat demnach nicht nur ökologische, sondern auch soziale und ökonomische Konsequenzen.

Von ökonomischer Bedeutung für den Menschen sind vor allem die dank der Biodiversität erbrachten Leistungen der Ökosysteme (Ökosystemleistungen). Prinzipiell gilt: Je höher die Biodiversität, desto besser ist die Anpassungsfähigkeit der Ökosysteme bei Veränderungen der Umweltbedingungen und desto stabiler sind die erbrachten Ökosystemleistungen.

Zentrale Ökosystemleistungen sind:

- die Bestäubung von Wild -und Kulturpflanzen
- die Bodenfruchtbarkeit
- der Schutz vor Umweltkatastrophen wie Hochwasser, Hangrutschen und Lawinen
- die Aufrechterhaltung der Nährstoffkreisläufe und des Wasserkreislaufs
- die Reinigung von Wasser und Luft
- die Vielfalt der Organismen, dank denen Güter wie Nahrungsmittel, Trinkwasser, Energieträger, Kleidungsfasern, Baumaterialien oder medizinische Wirkstoffe existieren
- der Abbau von Abfällen und Schadstoffen
- die natürliche Schädlingskontrolle
- das Speichern von CO₂ und regulieren des Klimas durch natürliche Lebensgemeinschaften in Ökosystemen
- Lebensräume mit all ihren Arten tragen zu vielfältigen Landschaften bei, mit denen sich die Menschen identifizieren. Die Erholungsleistung und die Ästhetik der Biodiversität sind beachtlich; Biodiversität macht glücklich.

Einleitung

Der Nutzen und Wert der Biodiversität ist so hoch, er kann mit keinem Geld der Welt aufgewogen werden. Auch wenn dir dein Fahrrad, dein Handy, deine Kleidung, dein Hobby, ... viel wichtiger ist. All das gibt es nicht mehr ohne die überlebenswichtige Biodiversität.

Um die Grösse und den Umfang der Biodiversität ein wenig greifbar zu machen, möchten wir nur mal in Cortoi herausfinden, wie viele verschiedene Arten (Artenvielfalt) es hier gibt. Stück für Stück und mithilfe deiner Ergänzungen werden wir eine beeindruckende Menge unterschiedlicher Arten auf Papier bringen. Hinzu kommt die Vielfalt innerhalb der Arten sowie die Wechselbeziehungen innerhalb und zwischen den Arten, den Einfluss auf uns, der direkte und indirekte Nutzen, ... das alles ist noch sehr viel wertvoller. Es übersteigt unsere Vorstellung, diese Wechselwirkungen und gegenseitigen Abhängigkeiten zu verstehen und selbst ein Computer kann sie nicht berechnen.

Vorbereitung

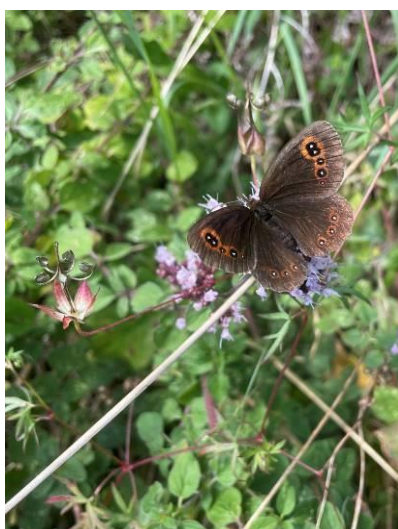
Es gibt drei verschiedene Steckbriefvorlagen; Pflanzen (grün), Tiere (blau) und Pilze (braun). Zu jedem Bereich gibt es einen Ordner in der entsprechenden Farbe. Jeder Ordner enthält ein Beispielsteckbrief (laminiert) und eine Kopiervorlage (nicht laminiert). Bitte drucke die Steckbriefvorlagen aus dem pdf und bringe sie mit nach Cortoi. Es gibt nur ein paar wenige Vorlagen vor Ort.

Aufgabe

Nimm eine Steckbriefvorlage deiner Wahl und geh mit Klemmbrett und Stift in die Natur hinaus. Finde eine Pflanze, ein Tier oder einen Pilz, den du gerne besser kennenlernen möchtest. Gehe respektvoll mit der gefundenen Art um: Beobachte Tiere und Pilze nur. Pflanzen kannst du auch pflücken, wenn es viele davon gibt und du mit Sicherheit weisst, dass sie nicht giftig ist. Fülle den Steckbrief so gut wie möglich aus. Du kannst auch Teile davon freilassen und die nächste Person ergänzt die fehlenden Angaben.

Die bereits bestehenden Steckbriefe dürfen durchgesehen, ergänzt oder bei gröberen Fehlern auch korrigiert werden. Besonders weitere Fundstandorte sollen ergänzt werden.

Nachschlagwerke zu den Pflanzen, Tieren und Pilzen findest du in der Cortoi-Bibliothek.



1.3 Tierspurenmemory

Thema	Lebensweise & Lebensräume, Beobachten, Erinnerungsvermögen, Zusammenhänge verstehen, Spiel & Spass
Altersgruppe	Zyklus 1 (Variante), Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 2
Zeitbedarf	10 - 30 min, 
Material	Tierspurenmemorykarten
Vorbereitung	Anzahl 3er Sets gemäss Schwierigkeitsgrad heraussuchen
Sonstiges	-

Einleitung

Wenn wir in der Natur genau hinschauen, finden sich allerlei Spuren aus dem Leben der Tiere. Zum Beispiel ein angefressener Fichtenzapfen, ein Trittsiegel im Schlamm, aufgewühlte Erde oder verschiedene Kotkugeln. Sie erzählen uns Geschichten über die Tierwelt, die uns ganz nah und da wir vieles nicht sehen, doch so fern ist. Deshalb kann es spannend sein, ihre Spuren zu untersuchen und sich ein Bild zu machen, wie sich das Tier bewegt, was es frisst und wo es schläft. Dieses Memory hilft dir, die Spuren den verschiedenen Tieren zuordnen zu können.

Aufgabe

Wählt so viele 3er Sets aus, wie das Spiel schwierig sein soll. Ein 3er Set besteht aus Tier, Fährte (Spur der Tritte) und weiteren Spuren. Die Kärtchen, die zusammengehören, sind also nicht wie beim klassischen Memory identisch, sondern lediglich vom selben Tier. Ihr müsst zuerst herausfinden zu welchem Tier das Kärtchen gehört, bevor ihr die 3er Sets bilden könnt. Startet erst mit wenigen Sets und erhöht dann den Schwierigkeitsgrad. Zu Beginn müsst ihr vielleicht noch spicken, welche Spur zu welchem Tier gehört, dafür gibt's den Spickzettel mit allen Bildersets. Dieser enthält auch einige Informationen zu den Tieren und Abbildungen, weshalb es sich lohnt diesen nach einem ersten Spiel anzuschauen.

Der Spickzettel mit Informationen findet ihr im Anhang des Handbuchs unter der Nummer 1.3.

Variante: Spielt anstatt mit 3 Kärtchen pro Tier, nur mit 2 Kärtchen pro Tier.



1.4 Insekten zeichnen

Thema	Tiere, Beobachten, Zeichnen, Begutachten & Ergänzen
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	20 - 40 min, 
Material	  , laminierte Vorlagen (halbe Insekten)
Vorbereitung	Material bereitlegen
Sonstiges	Bitte laminierte Vorlagen nach Gebrauch wieder einordnen.

Einleitung

Klein, 6 Beine und manchmal übersehen wir sie einfach oder klatschen sie ohne lange zu überlegen zu Tode. Doch was würden wir nur ohne sie tun? Die Rede ist von Insekten. Sie in Gross zu zeichnen ist eine tolle Chance diesen Wundertieren wieder mehr Beachtung zu schenken. Und glaubt mir, es lohnt sich diese Wesen mal wieder ganz genau zu betrachten, auch in echt.

Aufgabe

Suche dir eine laminierte Zeichnung von einem Insekt aus. Zeichne die andere Hälfte auf ein Blatt, gib die laminierte Zeichnung allenfalls an andere weiter und stelle auf deinem Blatt das Insekt fertig. Bevor du es ausmalst, mache dich auf die Suche nach diesem Insekt. Vielleicht entdeckst du es und kannst die Farben grad abzeichnen.

Oder du malst das Insekt direkt nach dem Zeichnen aus. Du wirst ihm bestimmt auch später im Leben nochmals begegnen, denn du wirst dieses Insekt nicht mehr so schnell vergessen.

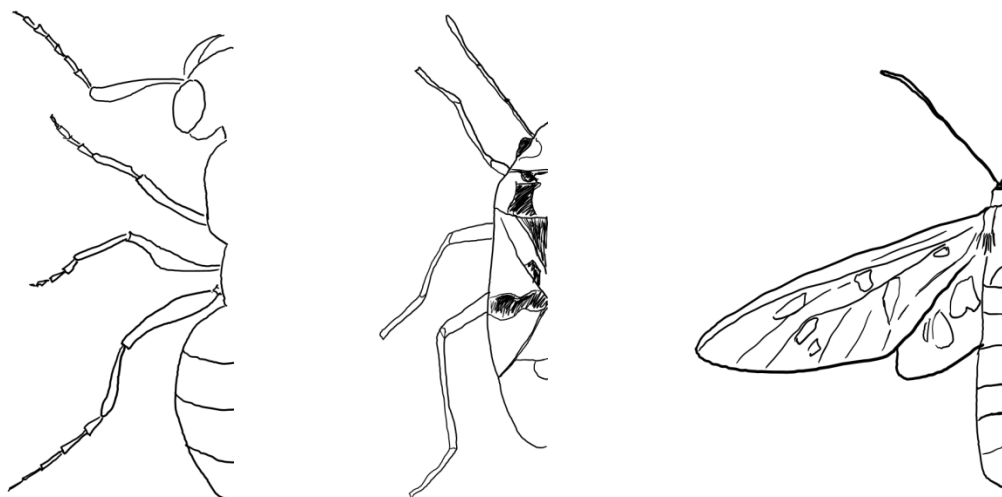
Alternative

Geh auf die Suche nach einem Insekt in Cortoi, suche nicht allzu lange. Versuche dieses möglichst detailliert zu zeichnen und mit den entsprechenden Farben auszumalen.

Nun kennst du das Insekt so genau, dass du versuchen kannst es mithilfe von Bestimmungsbüchern zu bestimmen.

Vorlagen

Die (laminierten) Insektenvorlagen mit den halben Insekten befinden sich im Anhang AB 1.4 dieses Handbuchs. Bitte nach Gebrauch wieder richtig einordnen.



1.5 Vögel anhand der Stimmen erkennen

Thema	Lebensweisen & Lebensräume, auditive Wahrnehmung, Geduld
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min,  
Material	()
Vorbereitung	Allenfalls die App „Merlin Bird ID“ herunterladen
Sonstiges	Bei Benützung des Handys: Draussen bitte keine Vogelstimmen laut abspielen lassen, denn dies stört und verwirrt die Vögel.

Einleitung

Die meisten Vögel haben nebst ihrem Gesang auch unterschiedliche Rufe zum Warnen, zum untereinander Kommunizieren oder bei den Jungvögeln zum Betteln. In diesem Kapitel geht es erst einmal um den Gesang, welcher am häufigsten zu hören ist.

Die sieben ausgesuchten Vögel sind öfters in Cortoi zu hören, so kannst du die gelernten Stimmen sofort in der Praxis anwenden.

Aufgabe

Die Aufgabe kann im Voraus gelesen und im Stillen für sich durchgeführt werden oder eine Person leitet eine Gruppe an, indem sie die Fragen laut vorliest und dazwischen Pausen abwartet. Jede:r beantwortet die Fragen für sich.

Bist du bereit?

Schliesse ab jetzt für 5 Minuten deine Augen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Vögel, die du hörst. Kannst du Vogelstimmen hören? Wie weit entfernt sind sie? Aus welcher Richtung kommen die Stimmen? Kannst du unterschiedliche Stimmen erkennen? Zähle mit deinen Fingern, ohne ein Wort zu sagen, jede unterschiedliche Stimme, die du hörst.

Falls du gar nichts gehört hast, wiederhole den Versuch ein bisschen ausserhalb des Dorfes im Wald.

Versuche nun herauszufinden, ob du eine der nachfolgend aufgeführten Stimmen gehört hast. Vielleicht hörst du die eine oder andere Stimme noch immer und kannst sie direkt vergleichen.

Buchfink

Merksprüche:

Er singt etwa folgendes, sehr schnell gesprochen:

«S'gibt gibt gibt bald würzig Bier.»

oder

«Bin ich nicht ein schöner Buchfink.»



Rotkehlchen

Das Rotkehlchen ist sehr neugierig und ist häufig aus nächster Nähe zu bewundern.

Es hat einen feinen, sehr hohen Gesang, eher zittrig in der Stimme und hat so was quietschend Langgezogenes drin.



Amsel

Die Amsel ist mit ihrem melodischen, wohlklingenden Flöten, das manchmal schon im Januar erklingt, einer der ersten Frühlingsboten. Das Männchen singt gerne an exponierten Stellen, auf Dachfirsten oder Baumwipfeln, so dass sein Gesang weit zu hören ist und ganz klar ist, wem dieses Revier hier gehört.

Merkspruch:

„Heute geh ich zur Frieda, morgen früh komm ich wieder...“

Am Schluss singt sie oft: „Komm bald wieder“ oder mehrmals „wieder, wieder, wieder...“



Mönchsgrasmücke

Gesang wie von einer gestressten Amsel, schnell, aber endet angenehm flötend.



Zilpzalp

Wiederholt ständig und sehr schnell seinen eigenen Namen

„Zilp zalp zilp zalp

Zilp zalp zilp zalp zip zap zip zap

ZilpZalp, Zilpzalp“



Kuckuck

Auch wenn der Kuckuck sehr selten zu sehen ist, kennen doch fast alle seinen Gesang.

„Gu..gu.....gu.. gu..... gu.. gu..... gu..
gu..... gu.. gu..... gu.. gu“



Waldkauz

Etwas für den Abend oder in der Nacht

„Hüüüüühhh.....wü.....hühühühühü.....“ (der letzte Teil stotternd), öfters in Cortoi hörbar
Oder

„Huuuuuuhhh.....wu.....huhuhuhuhu.....“



Wiederhole die Aufgabe so oft wie du Lust hast. Starte einfach wieder beim Abschnitt «Aufgabe».

Empfehlungen zum Lernen

vogelwarte.ch

Alle Vogelstimmen und weitere Informationen können abgerufen werden

iOS-App Zwitschern!

Individuelles Quiz erstellbar mit Vögeln der Region. Ideal zum Lernen

App Merlin Bird ID

Die App erkennt Vögel anhand derer Stimmen und zeigt diese direkt an

2 Mensch – Umwelt – Beziehungen

2.1 Kreislaufwirtschaft und Ressourcennutzung

Thema	Beziehung zu „Abfall“, Kreislaufwirtschaft, Ressourcennutzung, Zusammenhänge verstehen, Selbstreflexion, enkeltauglich Leben
Altersgruppe	Zyklus 1 (Variante), Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min
Material	  , Arbeitsblatt
Vorbereitung	Ausdrucken des Arbeitsblatts (in Cortoi nicht möglich)
Sonstiges	Das Kinderbuch «Was muss, das muss! Ein Elefant macht in die Stadt» sowie das Aufklärungsbuch «Holy Shit» sind in der Cortoi-Bibliothek vorhanden.

Einleitung

Obwohl die Natur uns seit Jahrmillionen was anderes vorlebt, funktioniert die Wirtschaft des Menschen heutzutage noch hauptsächlich linear. Das heisst, ein Produkt (Lebensmittel, Kleider, Geräte...) wird hergestellt, es hat eine bestimmte Lebensdauer und wird dann weggeschmissen. Es gibt einen klaren Anfang und ein klares Ende - dies ganz im Gegensatz zur Natur, wo die Ressourcen im Kreislauf geführt werden, das Neue verbraucht wird, Reste entstehen und daraus wieder etwas Neues entsteht.

Die lineare Wirtschaft findet sich auch eindeutig in unserem Wortschatz wieder, wo wir von Abfall und Müll sprechen, was negativ behaftet ist. Unser sogenannter «Abfall» ist eigentlich eine super wertvolle Ressource und könnte auch als Wertstoff bezeichnet werden. In einer idealen Kreislaufwirtschaft gibt es keinen Müll, sondern nur Ressourcen unterschiedlich hohen Wertes, die weiterverarbeitet werden. Da unsere lineare Wirtschaft etliche Probleme in auch unabsehbarer Grösse hervorruft, ist eine wirtschaftsweise mit geschlossenen Kreisläufen auf Grundlage nachwachsender Rohstoffe und erneuerbarer Energien dringend anzugehen.

In Cortoi sind wir darum bemüht Kreisläufe zu schliessen und Ressourcen zu nutzen. Dies sollst du in dieser Aufgabe erkennen.

Aufgabe

Nimm ein Blatt und einen Stift zur Hand um die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt (AB 2.1) zu lösen. Entweder du behältst das laminierte Arbeitsblatt zum Lösen der Aufgaben bei dir oder bei grösseren Gruppen, empfiehlt es sich die Arbeitsblätter vorgängig Zuhause auszudrucken. Alternativ können die Aufgaben auch von der laminierten Vorlage abgeschrieben werden.

Häufig verschwinden gewisse Stationen im Untergrund (Kanalisation) oder werden abtransportiert (Kompost). In Cortoi können alle Stationen dieses Kreislaufes betrachtet werden. Wir empfehlen, dies auch zu tun. Versuche sie zu finden oder erkundige dich bei der Betriebsleitung.

Variante: Bei jüngeren Kindern können die Stationen gemeinsam abgelaufen und besprochen werden. Das Arbeitsblatt verfällt in diesem Fall.

2.2 Ernährung

Thema	Bewusstes Einkaufen, Menü erstellen, Zusammenhänge verstehen, Diskussion
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 2
Zeitbedarf	30 - 60 min
Material	
Vorbereitung	-
Sonstiges	Bei dieser Übung sind mündliche Erklärungen oder eine von der Leitperson geführte Diskussion sinnvoll

Einleitung

In der heutigen Zeit muss das Einkaufen häufig schnell, billig und bequem sein. Ob die Produkte regional, saisonal oder bio sind, ist dabei oft zweitrangig. Dabei sind genau diese Kriterien wichtig für ein klima- und tierfreundliches Essverhalten.

Aufgabe 1

Bildet 2er- oder 3er-Gruppen.

Überlegt euch ein Abendessen inkl. Dessert für eure Klasse, Gruppe oder Familie. Die Zutaten für euer Essen sollen möglichst aus regionalen, saisonalen und biologischen Produkten bestehen. Zeichnet dafür folgende Tabelle auf ein Blatt ab, notiert das geplante Essen in die erste Zeile und listet die Zutaten unten auf.

Hinweis: Die Begriffe regional, saisonal und biologisch müssen vorgängig besprochen werden.

Menu	z.b. <i>Spiegelei</i>		
Zutaten	Wie regional? (1: nicht aus Europa, 5: aus dem Tessin)	Wie saisonal? (1: nicht Saison in Europa; 5: Saison im Tessin)	Wo findest du diese Zutat in bio? (z.B. Coop, Migros, ConProBio, Hofläden)
<i>z.B. Eier</i>	5	5	<i>Hof Odermatt</i>

Aufgabe 2

Die Menüs werden miteinander verglichen, besprochen und Fragen werden geklärt.

Folgende Fragen können gemeinsam diskutiert werden:

- Wer gewinnt den Preis für das nachhaltigste Menü und muss dafür nicht kochen?
- Warum ist regionales, saisonales und biologisches Essen wichtig für einen gesunden Planeten? (Beispiele: Kurze Transportwege stossen weniger CO₂ aus. Bei biologischem Essen kommen weniger Gifte in Boden und Gewässer).
- Ist Schweizer Schokolade wirklich „schweizerisch?“
- Auf was möchtest du in Zukunft beim Einkaufen achten?

2.3 Energie – Was bringt uns die Sonne?

Thema	Energiewende, Technik, Rechnen, Probleme lösen, Verantwortung übernehmen, Auswerten & Vergleichen, Zusammenhänge verstehen
Altersgruppe	Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	20 - 40 min
Material	✍️, Arbeitsblatt, (💻)
Vorbereitung	Ausdrucken des Arbeitsblatts (in Cortoi nicht möglich)
Sonstiges	-

Einleitung

Die Sonne ist die treibende Energiequelle auf dieser Erde, ohne diese es kein Leben geben würde und welcher wir jeden Tag dankbar sein dürfen. Wind, Wasser, Holz, ja sogar Kohle und Öl, all diese Energien und noch viele mehr gibt es dank der Sonne. Sie verursacht durch unterschiedliche Wärmebereiche Wind, hält den Wasserkreislauf aufrecht, ermöglicht durch Photosynthese das Wachstum bei Pflanzen und ihre Energie lässt sich heutzutage mithilfe von Solarzellen direkt in Strom umwandeln.

Die Sonne schickt uns jede Stunde so viel Energie auf die Erde, wie die ganze Menschheit in einem Jahr verbraucht.

Aufgabe

Nimm ein Blatt und einen Stift zur Hand, um die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt (AB 2.3) zu lösen. Entweder du behältst das laminierte Arbeitsblatt zum Lösen der Aufgaben bei dir oder bei grösseren Gruppen, empfiehlt es sich die Arbeitsblätter vorgängig Zuhause auszudrucken. Alternativ können die Aufgaben auch von der laminierten Vorlage abgeschrieben werden.



2.4 Energie – Probleme und Lösungen

Thema	Energiewende, enkeltauglich Leben, Denkaufgaben, Diskussion, Auswerten & Vergleichen, Verantwortung übernehmen, Zusammenhänge verstehen
Altersgruppe	Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	30 - 60 min
Material	  , Arbeitsblatt, ()
Vorbereitung	Ausdrucken des Arbeitsblatts (in Cortoi nicht möglich)
Sonstiges	-

Einleitung

Alles ist Energie, sie wird ständig umgewandelt.

Täglich werden wir mit Energie in x-verschiedenen Formen konfrontiert, beispielsweise mit Elektrizität, Wärme, Solarenergie, Holz, Wasser, Öl, Nahrung, Windkraft, mechanischer Energie und vielen mehr.

Die direkteste Form von Energie, die wir benötigen, ist Nahrung und Sonnenlicht. Im Laufe der Menschheitsgeschichte konnten immer mehr Energien zu unserem Zweck nutzbar gemacht werden. Als erstes war es die Wärme des Feuers und die Nutzung von Holz. Später kam Wasser, Wind, Kohle, Öl, Gas, Biomasse und Geothermie hinzu. Lange Zeit war der einzige Nutzen Wärme und Licht, doch dann kam die mechanische Energie hinzu, danach die elektrische und schlussendlich noch viele weitere.

Viele Energieformen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und trotzdem wissen wir alle, dass wir so nicht weiterleben können, ohne unsere Lebensgrundlage zu zerstören. Die meisten von uns kennen die Probleme von fossilen Energien - und auch ihre einzige Lösung: Unsere Energieversorgung sollten wir komplett auf erneuerbar umstellen und gleichzeitig sollten wir unseren grossen Konsumhunger runterfahren.

Hier in Cortoi gibt es eine gute Mischung aus modernen und alten Energieformen und Lebensweisen. Vielleicht kann uns Cortoi ein gutes Vorbild sein?

Hinweis: Diese Einleitung ist auf dem Arbeitsblatt nicht vorhanden und könnte gegebenenfalls vorgelesen werden.

Aufgabe

Nimm ein Blatt und einen Stift zur Hand um die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt (AB 2.4) zu lösen. Entweder du behältst das laminierte Arbeitsblatt zum Lösen der Aufgaben bei dir oder bei grösseren Gruppen, empfiehlt es sich die Arbeitsblätter vorgängig Zuhause auszudrucken. Alternativ können die Aufgaben auch von der laminierten Vorlage abgeschrieben werden.

2.5 Abfall, Recycling – Was kommt zuerst?

Thema	Beziehung zu „Abfall“, Ressourcennutzung, Kreislaufwirtschaft, individuelle Handlungsmöglichkeiten erkennen, Selbstreflexion, enkeltauglich Leben
Altersgruppe	Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min
Material	-
Vorbereitung	-
Sonstiges	www.rechtaufreparatur.ch

Einleitung

In der Nachhaltigkeit spielt die Kreislaufwirtschaft eine grosse Rolle, aber auch unser Verhalten und wie wir mit Konsum, Produkten, sowie deren Entsorgung umgehen. Dazu wird oft von 3 R's oder 5 R's gesprochen. Ich spreche gerne von diesen 5 R's: Refuse, Reduce, Repair, Reuse und Recycle. Dabei ist die Reihenfolge relevant und das erste soll am höchsten gewichtet werden. Alles, was nicht in diese 5 Bereiche passt, kommt in die Verbrennung und was von da nicht rezykliert werden kann, ist aus heutiger Sicht Sondermüll.

- Refuse - Ablehnen:** Was nicht gekauft oder angenommen wurde, muss gar nicht erst hergestellt werden. Dies gilt im Einkaufsladen, online, bei vermeintlichen Gratisprodukten in der Bahnhofshalle und z.T. auch bei Geschenken.
- Reduce - Reduzieren:** Reduktion kann überall stattfinden, eine kleinere Wohnung, Einkäufe mit weniger Verpackung, Fahrrad statt Auto, 1 statt 2 Handtaschen, ...
- Repair - Reparieren:** Warum werden nicht alle Produkte möglichst oft repariert? Warum gibt es kein Recht auf Reparatur für alle? Und warum werden heutzutage absichtlich Produkte hergestellt, welche nicht repariert werden können und eine möglichst kurze Lebenszeit haben?
- Reuse - Wiederverwenden:** Kurzlebige oder Einwegprodukte gibt es erst seit kurzem. Sie können oft nur schlecht oder gar nicht anderweitig wiederverwendet werden, deshalb soll der Fokus wieder auf langlebige Mehrwegprodukte gelegt werden.
- Recycle - Rezyklieren:** Als letzte Option, falls alle obigen R keine Alternative sind, kann das Produkt häufig rezykliert werden, wobei die einzelnen Rohstoffe in den Kreislauf zurückgeführt werden.

Aufgabe

Macht 3er-Gruppen, verteilt euch auf dem Gelände und beantwortet gegenseitig folgende Fragen:

1. Findest du für jeden der fünf R ein Beispiel, welches du bei dir umgesetzt hast?
 - Beispiele: Am Bahnhof Gratis-Energydrink abgelehnt / Mit dem Fahrrad statt mit dem Moped oder Auto zur Schule / Handy reparieren lassen / Kleider an jemanden weitergegeben statt in den Abfall / Papier, Karton, Alu und Plastik zuhause rezyklieren
2. Laufe auf dem Gelände herum und finde Dinge zum Wort „Repair“ und „Reuse“. Wie viele Sachen findest du?
 - Beispiele: Repair: Türe repariert
Reuse: Bialetti mit Blumen drin

2.6 Council, Redekreis

Thema	Mensch - Umwelt - Beziehung, Konfliktfähigkeit, Selbstreflexion, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, ruhiges Verhalten, Geduld
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 4
Zeitbedarf	15 - 60 min, 
Material	Redestab
Vorbereitung	-
Sonstiges	geeignete Orte: auf der Wiese San Lorenzo oder im Tipi

Einleitung

Council heisst übersetzt „zu-Rate-sitzen“ und hilft uns gegenseitig besser kennenzulernen, unsere Mitmenschen zu verstehen und Konflikte zu lösen. Es ist eine hierarchiefreie Kommunikationsform, die ehrliches, herzliches, achtsames und authentisches Miteinander unterstützt. Der Council, auch Redekreis genannt, kann einen Raum von Geborgenheit, Vertrauen und Klarheit eröffnen. Er wird in ähnlicher Form in vielen indigenen Kulturen gelebt.

Die wichtigsten Punkte eines Councils im Überblick

- Wir sitzen uns im Kreis auf derselben Höhe gegenüber, jede:r kann jede:n sehen
- Bewusst gestalteter Beginn und Abschluss
- Redestab: Wer den Stab hat spricht, die anderen schweigen nicht nur, sondern hören aktiv zu
- Stab wandert mit der Sonne
- Klare inhaltliche Ausrichtung
- Sprechen und Zuhören von Herzen
- Respektvolles aufmerksames Sprechen und Zuhören ohne Verurteilungen und Gegenreaktionen
- Jede Stimme ist gleich wertvoll, alle haben die Möglichkeit etwas zu sagen
- Gesprochenes bleibt in der Runde und sorgt für Geborgenheit

Ausführungen zu einigen Punkten

- Bewusst gestalteter Beginn und Abschluss: Die Leitung eröffnet und schliesst den Redekreis. Es gibt dem Raum einen Wert und setzt Grenzen zum Alltagsgeschehen.
- Redestab: Anstatt eines Redestabs kann es auch irgendeine Art von Gegenstand sein. Dieser hilft die Konzentration auf die Person und die Aufmerksamkeit an diesem Ort zu halten.
- Stab wandert mit der Sonne: Zu Beginn kann der Stab von der Leitung in die Mitte gelegt werden und die Person, welche verspürt zu beginnen, startet. Danach wird der Stab reihum nach links (wie die Sonne wandert) weitergereicht.
- Klare inhaltliche Ausrichtung: Sie orientiert sich am Alter, Zeitumfang und Mass des Vertrauens zueinander; z.B. Wie hast du geschlafen? Wie geht es dir innerhalb der Gruppe? Wo siehst du deine Stärke und Mithilfe zur Problemlösung...?
- Sprechen und Zuhören von Herzen: Ziel ist, sich in den Raum zu geben und von Herzen kommendes direkt auszusprechen, ohne sich über die Reaktion der anderen Gedanken zu machen. Damit dies gelingt ist das aktive Zuhören wichtig, dann bleibt nämlich keine Zeit sich vorgängig zu viel zu überlegen.

Ein kleines Beispiel von mir aus der Schulzeit: Schon nur bei kleinen einfachen Runden wie beim „sich vorstellen“, konnte ich mich nicht wirklich auf die anderen konzentrieren, da sich mein Einsatz ständig näherte und ich dann das Richtige und etwas Schlaues sagen wollte, um nicht doof dazustehen. Geholfen hat, wenn ich als erstes an der Reihe war oder eben diese Councilrunden, wo ich aktives Zuhören lernte. Und keine Angst; auch wenn es beim zweiten Mal nicht klappt, nur durch Übung wurde ich besser darin.

- Respektvolles aufmerksames Sprechen und Zuhören ohne Verurteilungen/ Gegenreaktionen: Aktiv und bewusst Zuhören fällt heutzutage vielen Menschen gar nicht mehr so einfach und kann im Council sehr gut geübt werden. Dabei sind Bewertungen und Gegenreaktionen jeglicher Kommunikationsform wie z.B. Laute und Blicke nicht angebracht. Es gibt kein richtig und falsch. Beim Sprechen wird von sich aus und von der eigenen Sichtweise her gesprochen.

Zusatzformen des Redekreises

Stimme der Natur: Der „Council aller Wesenheiten“ lädt auch die Stimme der Natur in den Kreis ein und lässt aus ihrer Perspektive, Aspekte in den Raum bringen.

Funktion des Zeugen: Es ist eine präsente aber nicht involvierte, beobachtende Person. Wenn nötig gibt sie hilfreiche Hinweise von aussen.

Was der Redekreis bewirkt

Die regelmässige Praxis des Councils fördert und unterstützt ...

- aufmerksames und vorurteilsfreies Zuhören
- die Fähigkeit, sich ehrlich und mitfühlend auszudrücken
- unterschiedliche Sichtweisen zu akzeptieren
- eine wertschätzende, respektvolle Dialogkultur
- Geduld
- sich als Teil der Gemeinschaft zu erfahren
- Selbstwertgefühl und (Selbst-) Vertrauen zu stärken
- Beziehungen und Gemeinschaften zu stärken
- Konfliktsituationen und Krisen zu akzeptieren und konstruktiv zu bearbeiten
- Entscheidungs- und Veränderungsprozessen konsensorientiert zu begegnen und so zu einer hohen Akzeptanz in der Umsetzung beizutragen
- eine partizipative und gleichberechtigte Demokratie zu praktizieren
- einen wertschätzenden Umgang mit der Erde

Aufgabe - Redestab selbst herstellen: (60 Minuten)

Alle Teilnehmenden können einen Redestab oder Redegegenstand selbst aus Naturmaterialien herstellen. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Einzig zu beachtende Punkte sind:

- Grösse des Stabes: sollte handlich sein für die Runde
- Gute Energie: Es sollte gute und positive Energie beim Bau gedanklich verwendet werden.

Aufgabe - Council

Versucht bei einer schwierigen Situation in Cortoi oder als Morgenritual einen Redekreis einzuberufen und durchzuführen. Geeignete Orte: Tipi

2.7 Danksagung

Thema	Mensch - Umwelt - Beziehungen, Achtsamkeit, Dankbarkeit
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min, 
Material	( )
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Einleitung:

Gerade in der heutigen Zeit des Überflusses und vielen anscheinenden Selbstverständlichkeiten sind Formen von Dankbarkeit sehr wichtig. Dankbarkeit ist eine wunderschöne Art sich bewusst zu werden, wie gut es dir doch in vielen Situationen geht. Das Schöne daran ist, dass der Fokus auf Positivem liegt und dadurch auch die positiven Gedanken gestärkt werden.

Auch wenn ein simples «Danke» zu einer Person immer gut und wertvoll ist, ist eine Danksagung oft viel weitreichender, tiefer und bewusster. Sie sollte von Herzen kommen und deshalb nicht gross im Voraus überlegt werden und einfach mit einem Thema beginnend gesprochen/ geschrieben werden.

Aufgabe 1 - Kleine Danksagung: (Täglich 5 Minuten)

Es wird zum Beispiel vor dem Essen eine kleine Danksagung von irgendeiner Person gesprochen. Diese kann zwischen ein paar Sekunden bis 5 Minuten dauern. Es wird empfohlen simpel mit einem Thema zu beginnen und allenfalls zu erweitern.

Zum Beispiel:

Ich bin dankbar für die Sonne und das Wasser, welche die Pflanzen zum Wachsen bringt. Guten Appetit.

Aufgabe 2 - Dankeslied: (30 bis 90 Minuten)

Schreibt ein Dankeslied und singt dieses regelmässig zum Beispiel jeden Morgen, vor jedem Essen oder in der Schule jeweils vor Schulschluss.

Aufgabe 3 - Schriftliche Danksagung: (30 Minuten)

Jede Person schreibt in Ruhe eine eigene Danksagung auf ein Blatt Papier. Die Länge spielt keine Rolle. Spüre in dich hinein und beginne mit einem Thema, wofür du wirklich dankbar bist und fasse dies von Herzen in Worte.

Die Übung kann privat für sich geschehen oder alternativ können die Danksagungen in Gruppen oder im grossen Kreis gegenseitig vorgelesen werden.

Beispiel aus Cortoi:

Danken möchte ich den Steinen, welche mich jetzt im Herbst im schönen Rustico vor Wind und Kälte schützen und in der Sommerhitze für eine angenehme Kühle im Steinhausinnern sorgen. Danken möchte ich den Menschen, welche über Jahrtausende ihr Handwerk von Werkzeugen bis zum Steinhaus immer weiter verfeinert und verbessert haben, Wissen und Ideen geteilt und weitergegeben haben und ohne diese ich heute nicht in dieser Form dieses Handbuch schreiben könnte. Danken möchte ich den Menschen, welche Cortoi zu diesem wundervollen Ort gemacht haben, den er heute ist, egal wie gross oder klein der Beitrag war. Danken möchte ich meiner Frau, meinen Eltern, meinen Geschwistern, meinen Freunden, meinen Lehrern und Mentoren, durch welche ich Wissen erlangen

konnte, Beziehungen lernen, aber auch auf psychischer und physischer Ebene mich weiterentwickeln konnte. Ebenso fest möchte ich den Pflanzen, Tieren und Pilzen danken, durch welche wir uns alle selbst besser kennenlernen können, uns ernähren und heilen dürfen. Dankbar bin ich für die Vielfältigkeit hier in Cortoi und auf der ganzen Welt.

Tipp:

Eine bewusste Danksagung klingt vielleicht zu Beginn komisch, aber probiere es einfach aus, warum nicht?

Es lohnt sich eine gewisse Routine für Danksagungen zu bestimmen, da diese nicht viel Zeit brauchen, aber sehr bereichernd sein können.

3 Tradition & Wandel

3.1 Leben von und mit der Kastanie: Die Frucht

Thema	Leben wie früher, saisonales und regionales Essen, Menüplan erstellen
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	20 - 30 min
Material	    , ein blankes A3-Blatt pro Gruppe, Inputblätter 1 und 2
Vorbereitung	(Ausdrucken der Inputblätter)
Sonstiges	Inputblätter und weitere Infos (siehe Anhang 3.1)

Einleitung

Die Edelkastanie, auch Esskastanie, war und ist bis heute eine sehr wichtige Pflanze für Cortoi und Mergoscia. Es gibt unter den Edelkastanien verschiedene Sorten. Als Marroni werden die Früchte bezeichnet, welche bestimmte Eigenschaften aufweisen: z.B. geeignet zum Kochen oder besonders grosse Früchte in der stacheligen Hülle. Die Kastanie lieferte über die Jahrhunderte nicht nur die leckeren Früchte, sondern auch Holz zum Bauen und Feuern sowie Laub als Einstreu für die Tiere.

Die Kastanie war bis Ende des 19. Jahrhunderts das wichtigste Nahrungsmittel der Region. Ihre Früchte haben eine vielseitige Nutzbarkeit und lassen sich lange konservieren. Die Art der Konservierung war das Dörren in den traditionellen Dörrhäusern «Grà», wie es heute noch einmal jährlich in Mergosica getan wird. (Die Grà kann besichtigt werden, mehr dazu im Kapitel 3.2 «Lokale Ausflugsmöglichkeiten zum Thema».) Die Kastanie hat über die Jahre eine hohe und regelmässige Ergiebigkeit. Aus diesem Grund war sie im Winter die Hauptmahlzeit und bot auch in Notzeiten eine sichere Versorgungsgrundlage. Man schätzt, dass ca. 100-150kg pro Person und Jahr verbraucht wurde. Im Winter konnten 2-3 Mahlzeiten pro Tag aus Kastanie bestehen.

Hinweis: Diese Einleitung ist auf dem Arbeitsblatt nicht vorhanden und könnte gegebenenfalls vorgelesen werden.

Aufgabe

Bildet 4er Gruppen. Stellt euch vor, ihr müsstet mit der Kastanie überleben. Was könnt ihr alles herstellen aus ihr? Schreibt unterschiedliche Zubereitungsarten auf und stellt einen Menüplan für drei Tage mit 60 % der Esskastanie zusammen. Ein Tag soll jeweils ein Frühstück, ein Mittagessen und ein Abendessen enthalten. Gestaltet diesen Menüplan auf einem A3 Blatt.

Bei Bedarf steht das Inputblatt 1 für Ideen zur Verfügung.

Diskussion

Hängt die entstandenen Menüpläne im Gemeinschaftsraum auf und diskutiert folgende Fragen:

- Könnt ihr euch vorstellen, den Winter mit diesen Menüs zu verbringen?
- Früher standen nur wenige zusätzliche Lebensmittel zur Verfügung. Nehmt das Inputblatt 2 zur Hand und klammert alle Menüs ein, welche andere Lebensmittel als auf dem Blatt enthalten. Nun nochmals die Frage:
Könnt ihr euch vorstellen, den Winter mit diesen Menüs zu verbringen?
- Welche Möglichkeiten hatten die Leute damals, wenn die Kastanienernte im Herbst schlecht ausfiel?
- Warum können wir heutzutage so viele unterschiedliche Lebensmittel genießen?
- Wie gehen wir heute mit Lebensmitteln um?
- Wie dankbar sind wir für unser Essen?



3.2 Lokale Ausflugsmöglichkeiten zum Thema

Thema	Tradition & Wandel, Leben in steilen Hängen der Alpensüdseite
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	2 - 4h
Material	
Vorbereitung	Allenfalls Führung buchen, Route planen
Sonstiges	-

Kastanienselve

Es gibt die Möglichkeit sich mit der Kastanie vertiefter auseinanderzusetzen. Auf Wunsch kann dazu in der Kastanienselve oberhalb von Mergoscia (Punkt 8 auf der Karte) eine Führung mit Urs Nüesch gebucht werden. Urs Nüesch ist ehemaliger Betriebsleiter vom Campo Cortoi und pflegt heute die Kastanienselve. Nimm bei Interesse Kontakt mit der Betriebsleitung auf.

Kombination: Die Führung kann, in Absprache mit der Betriebsleitung, auch mit einem Arbeitseinsatz in der Selve kombiniert werden.



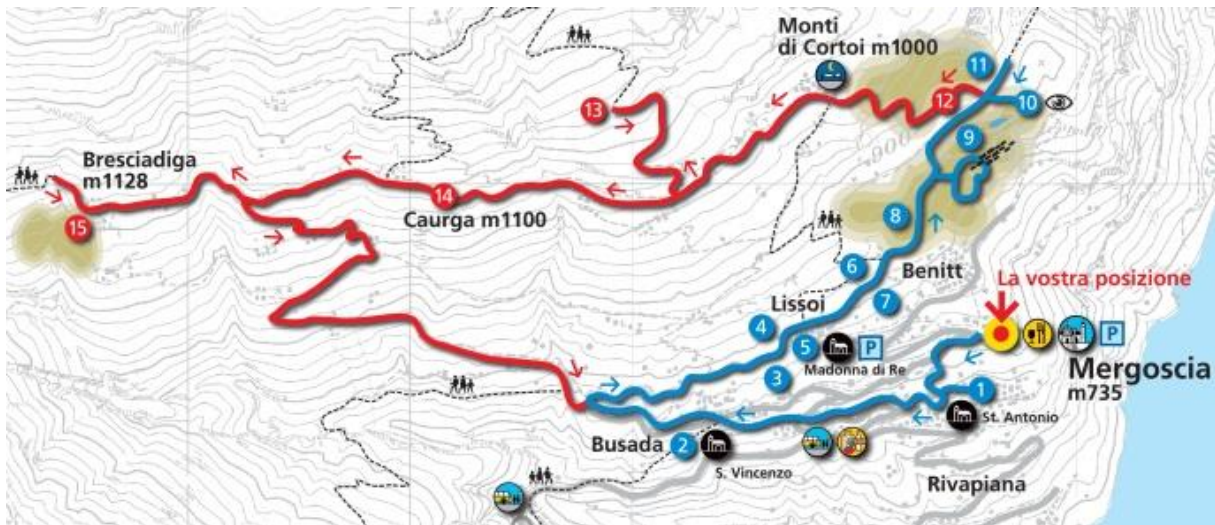
Kultur- und Naturweg Mergoscia

Auf dem Natur- und Kulturweg rund um Mergoscia kannst du mittels verschiedener Stationen kulturelle Objekte besichtigen. Dazu gibt es einen kleinen Prospekt, den es bei der Bushaltestelle «Posta» oder bei der Betriebsleitung zu kaufen gibt (CHF 2.-).

Da vor Ort nur wenige Informationen zu den einzelnen Stationen vorhanden sind, lohnt es sich diese auf der Webseite nachzulesen: www.mergoscia.ch oder direkt unter folgendem Link:

<https://www.mergoscia.ch/de/node/43?q=de/node/7>

Eine Karte mit den Stationen befindet sich auf der nächsten Seite.



1. Presse und Destillieranlage
2. Backhaus
3. Dörrhaus (hier werden bis heute noch Kastanien gedörrt)
4. Hanfbrunnen
5. Haus aus dem Jahre 1424
6. Holzerseil
7. Mühle
8. Kastanienselve und Trockenmauern
9. Weiher
10. Aussichtspunkt
11. Grenzfels
12. Niederwald
13. Schalenstein
14. Höhle von Caurga
15. Hangmoor und Trockenrasen

3.3 Regionale Wandermöglichkeiten

Thema	Wandern, Baden, Verkehrsmittel, sportliche und kulturelle Aktivitäten
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	Je nach Fitnesslevel und gewählter Aktivität
Material	Je nach Aktivität
Vorbereitung	Vorreservation ÖV ab 10 Personen, Erstellen eines Zeitplans: bei Wanderungen Wetter u. Schwierigkeit beachten, Umkehrpunkt definieren
Sonstiges	Wandern im Tessin ist wunderschön, die Wege sind aber oft steil aufgrund des Geländes

Ausflüge: Infos und Nummern

Auf der Webseite unter Downloads > Ausflüge: <https://www.campocortoi.ch/page/de/downloads>

Bademöglichkeit

- Füsse baden auf dem Wanderweg zur Alpe die Bietri (ca. 50 Min.)
- Kühles Plantschen bei der Brücke zum Monti di Lego (40 Min.)
- Badegumpe bei der Mühle in Corippo (1h45)

Kurse in Mergoscia, kulturelle Aktivitäten, Alpakawanderungen, diverse Wanderrouten

Auf der Webseite unter Angebote > Aktivitäten: <https://www.campocortoi.ch/page/de/angebote>

Für weitere Infos sowie Wanderkarten kontaktiere die Betriebsleitung.

4 Orientierung

4.1 Kartieren

Thema	Beobachten, Aufmerksamkeit, Zusammenhänge verstehen, Ökologie
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	15 - 30 min,  
Material	Blankes A4-Blatt,  
Vorbereitung	-
Sonstiges	Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 40 - 44“

Einleitung

Wie oft gehst du den gleichen Weg zur Schule, zur Arbeit oder bei sonstigen Tätigkeiten? Oft gehen wir dieselben Wege fast täglich hin- und zurück. Und wenn uns eine Person fragt, ob wir den Weg kennen, antworten wir: „Ja klar, ich gehe ihn ja täglich“. Doch wie wenig ich von meinen eigenen Wegen kannte, musste ich bei den folgenden Fragen eines interessanten Menschen feststellen. Er fragte mich: *Welche Baumarten wachsen an deinem Weg und welchen Pflanzen begegnest du? Zu welcher Jahreszeit blühen welche Blumen am Wegesrand. Wie viele Stufen hat die Treppe, die du jeden Tag gehst? Welche Personen gehen denselben Weg wie du? Wie alt ist der Weg, auf dem du gehst?* Ich konnte nur einen Bruchteil davon beantworten. Seit ich nun mehr Pflanzen kenne und meine Umgebung bewusster wahrnehme, ist die Wiese plötzlich nicht mehr nur grün und der gleiche Weg zu gehen ist jedes Mal eine Abwechslung und bleibt stets interessant.

Aufgabe

Erstelle zu Beginn deines Aufenthaltes in Cortoi eine Karte, die im Süden beim Tor am Waldrand startet, im Osten bis zum Ping Pong Tisch reicht, im Westen bis zur ersten Ruine und im Norden bis zum Kreuz. Nimm ein blankes A4-Blatt, einen Stift und zeichne aus deiner Erinnerung die Wege, die Häuser, die Bäume und alle weiteren Merkmale der Landschaft, die dir aufgefallen sind. Nun legst du deine gezeichnete Karte zur Seite und gehst beim nächsten Mal bewusster deinen Weg. Dir wird mit Sicherheit noch ein zweiter Baum oder ein grosser Stein auffallen, den du zuvor nicht gesehen hast. Ergänze am nächsten Tag und auch an den weiteren Tagen, was dir zusätzlich aufgefallen ist. Bis du am Ende deines Aufenthalts eine individuelle Übersicht von Cortoi in den Händen halten kannst.

Ziel

Es soll deine individuelle Karte werden. Du zeichnest auf deine Karte, was dir auffällt und nicht was du von anderen hörst oder siehst. Auf jeden Fall kannst du mit anderen vergleichen und vielleicht fällt es dir am nächsten Tag auch auf. Wenn es dir in Erinnerung bleibt, kannst du deine Karte damit ergänzen. Es spielt weniger eine Rolle wie genau die Karte gezeichnet ist oder ob der Massstab stimmt, viel wichtiger sind die individuell gesichteten Objekte, Plätze und Zusammenhänge in der Natur. Beim Kartieren werden zudem Gehirnmuster aufgebaut und Verbindungen zur übergeordneten Ökologie der Landschaft gezogen.

4.2 Naturmuseum

Thema	Aufmerksamkeit, Forschen & Entdecken, Fragen stellen, Beobachten, Inspiration
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	Während des Aufenthalts, 15 - 30 min, 
Material	-
Vorbereitung	-
Sonstiges	Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 83 - 86“

Aufgabe

Mach mit, die wertvollen Schätze rund um Cortoi für alle sichtbar zu machen.

Diese Aufgabe begleitet dich während des ganzen Aufenthaltes in Cortoi, sie ist weniger geeignet als Übung für ein paar Minuten. Immer wenn du in der Natur unterwegs bist und du etwas Spannendes entdeckst, bringe es mit und stelle es im Naturmuseum aus. Dies kann ein Stück Rinde, Knochen, Steine, Äste, Blätter, Federn, usw. ... sein. Es soll ein Naturgegenstand sein, der dich fasziniert. Einzig bei den Pflanzen bitten wir dich, nur abgestorbene mitzubringen oder solche, von denen es sehr viele an einem Ort hat.

Naturmuseum

Bei der Piazza gibt es eine Vitrine, wo du deine Naturgegenstände ausstellen kannst. Es soll eine wachsende und sich ändernde Ausstellung sein. Falls du Lust hast, beschrifte deinen Fundgegenstand mit Fundort, Datum und Namen.

Besprechungen (15-30 min)

Die gesammelten Naturgegenstände können in der Gruppe besprochen oder lediglich gemeinsam betrachtet werden.

Eine Person beginnt und stellt ihren Gegenstand mit folgenden Inhalten vor:

- Fundort, Tag & Uhrzeit
- Was fasziniert mich an diesem Gegenstand?
- Was ist es oder was könnte es sein?

Nun können die Leitpersonen oder andere Teilnehmende verschiedene Fragen stellen:

- Gibt es noch ähnliche solcher Naturgegenstände in der Nähe?
- Welche Bäume stehen in der Nähe?
- Hast du Tierspuren vor Ort gesehen?
- ...

Die Fragen sollen zum einen helfen auf eine Lösung zu kommen, zum anderen auch alle Teilnehmenden dazu inspirieren beim nächsten Mal aufmerksamer die Umgebung wahrzunehmen. Es geht nicht darum Lösungen zu nennen, sondern anhand von Hinweisen, in der Diskussion selbst, mit Hilfe von Bestimmungsbüchern oder „schau doch nochmals genauer hin“, die Teilnehmenden selbst das Geheimnis lüften lassen.

4.3 Geräuschlandkarte

Thema	Auditive Wahrnehmung, Konzentration, Orientierung, Auswerten & Vergleichen
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	15 - 20 min,
Material	  , blankes A4-Blatt mit Kreuz in Mitte
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Einleitung

Unser Sehsinn ist heutzutage so dominant, dass vieles, was wir eigentlich hören könnten, wir nicht mehr wahrnehmen oder filtern. Der Fokus liegt im Bereich von Sprechfrequenz und lauteren Geräuschen. Doch unser Gehör ist so feinhörig und kann viele leise und lautere Geräusche inklusive deren Richtung wahrnehmen. So können wir interessante Informationen über unsere Umgebung erfahren.

Aufgabe

Nimm ein Klemmbrett, ein A4-Blatt, Stift und setze dich 100 Schritte entfernt von der Piazza auf den Boden. In der Mitte des A4-Blattes machst du ein Kreuz, dies ist die Position, wo du dich gerade befindest. Zeichne in der entsprechenden Entfernung und Richtung jeweils die unterschiedlichen Geräusche ein, die du gerade hörst. Für Blätterrauschen zeichnest du zum Beispiel ein Blatt, für Vogelgezwitscher den Vogel und wenn du ihn erkennst, gerne mit Beschriftung des Namens. Nach 10 Minuten kommst du zurück zur Piazza.



Vergleiche das Gehörte mit den anderen Teilnehmenden und besprecht folgende Fragen:

- Habt ihr gleiche Geräusche gehört?
- Gab es Geräusche, welche du bei dieser Übung zum ersten Mal wahrgenommen hast?
- Welche lauten und leisen Geräusche hast du gehört?
- Gab es angenehme oder unangenehme Geräusche, wenn ja welche?
- Hast du etwas gehört, das du nicht zuordnen konntest?
- Hast du einen Vogel erkannt?

4.4 Karten studieren

Thema	Kartenkunde, Rechnen, Vorstellungsvermögen
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	20 - 45 min, 
Material	   , 6 x Landeskarten 1:25'000 (auf Cortoi zugeschnitten, vor Ort)
Vorbereitung	Falls andere Übungen vorbereitet werden, untenstehend der Link zur Karte.
Sonstiges	Karten bitte sorgfältig und richtig gefaltet zurücklegen. Nicht markieren oder beschriften.

Aufgabe

Bildet 2er-Gruppen und löst folgende Aufgaben. Ihr braucht dazu die 1:25'000 Landeskarten, Bleistift, ein Blatt Papier und allenfalls ein Massstab. Für gewisse Aufgaben müsst ihr nach draussen gehen. Beantwortet folgende Fragen schriftlich. Markiert und beschriftet nichts auf der Karte.

1. Suche als erstes deinen Standort: Wo befinden wir uns gerade?
2. Auf welcher Höhe befinden wir uns?
3. Finde weitere Dörfer, welche etwa auf derselben Höhe liegen und von hier aus sichtbar sind.
4. Gibt es Felsen in der Nähe des Monti di Cortoi? Beschreibe sie.
5. Kannst du Ruinen auf der Karte entdecken? Wie sehen sie aus?
6. Versuche 3 Gipfel zu bestimmen, welche du von Cortoi sehen kannst.
7. Wie viele Meter sind auf der Karte 1 cm?
8. Bestimme anhand der Karte die Länge vom Stausee Lago di Vogorno.
9. Finde den höchsten sichtbaren Gipfel auf der Karte. In welcher Himmelsrichtung liegt er?
10. Wie viele Zeltplätze (auf der Karte markiert) gibt es im Umkreis von 5 km?
11. In welchem Seiten- und Haupttal befinden wir uns? Und welche Täler sind um uns herum?
12. Könnt ihr Seilbahnen auf der Karte und in echt erkennen?
13. Wie viele und welche Flüsse findet ihr mit Namen auf der Karte?
14. Ihr wollt auf den Madone (El Madómm) wandern.
 - a. Wie weit ist dieser Berg Luftlinie von uns entfernt?
 - b. Wie viele Kilometer Wanderweg sind es in etwa über die Alpe di Bietri?
 - c. Wie viele Höhenmeter sind es hinauf? Geht es auf dem Weg auch mal runter?
 - d. Wie lange braucht ihr für diese Distanz in etwa, hin und zurück?



Das Lösungsblatt findet ihr im Anhang unter AB 4.4 Lösungen.

Link zur 1:25'000 Karte

Unter map.geo.admin.ch in der Suche: LK25 eintippen und diese Karte hinzufügen. Nun ist alles wie auf einer 1:25'000 Karte sichtbar.

4.5 Sonnenaufgang & Sonnenuntergang

Thema	Zeichnen, Naturwahrnehmung, Leben mit Sonne und Mond
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min, 
Material	  , A4 Blatt, Locher, gelber Ordner
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Einleitung

Bestimmt hast du bereits einen Sonnenaufgang in den Bergen bestaunt oder beim Sonnenuntergang am See gegessen. Es sind besondere Momente, die wir nicht so schnell vergessen. Doch wie oft hast du diese Sonnenverläufe bereits zu Hause gesehen? Wann und wo genau verschwindet die Sonne heute bei dir Zuhause?

Aufgabe

Nimm dir Klemmbrett, ein A4 Blatt und ein Stift. Setze dich auf den Holzerplatz und richte dich nach Osten aus. Zeichne nun die Sonne genau an dem Ort ein, wo sie über den Hügel kommt oder zwischen den Bäumen durchstrahlt und du sie zum ersten Mal an diesem Tag siehst. Die Zeichnung darf nach Lust und Laune unterschiedlich detailliert sein, sie kann auch lediglich die Silhouette der Berge und Bäume zeigen. Wichtig ist jedoch, dass der Sonnenaufgang erkennbar ist und du unten rechts das Datum und die Zeit des Sonnenaufgangs notierst. Mache genau dasselbe für den Sonnenuntergang, richte dich dafür nach Westen aus.

Zusatz: In dieselbe Zeichnung kann auch noch der Mondauf- und Monduntergang, sowie dessen Phase und Uhrzeit eingezeichnet werden.

Ziel

Es soll eine Sammlung an Sonnenauf- und Sonnenuntergangszeichnungen geben, um über die Tage und Jahre zu sehen, an welchem Ort über dem Hügel und zu welcher Zeit die Sonne (alternativ auch der Mond) jeden Tag auf und untergeht.

Ordner

Es liegt ein gelber Ordner bereit, wo du deine Zeichnung nach Datum sortiert und gelocht einordnen darfst. Damit alle Zeichnungen untereinander vergleichbar sind, bitten wir dich im Ordner nur Zeichnungen einzuordnen, welche vom Holzerplatz aus gezeichnet sind. Gerne darfst du jedoch überall Sonnenauf- und Sonnenuntergänge zeichnen. Wir möchten dich sogar ermutigen, dir auch zu Hause einmal Zeit dafür zu nehmen.

4.6 Orientierung am Tag

Thema	Orientierung, Beobachten
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	20 - 40 min,  
Material	-
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Sonne

Die Sonne ist die zuverlässigste natürliche Orientierungspartnerin auf dem Globus, letztlich auch bei Nacht, da sie dann den Mond und die Gestirne bestrahlt. Sie dient uns aufgrund des Hoch- und Tiefstandes, sowie Sommer- und Normalzeitabweichung nur grob zur Feststellung der Himmelsrichtung, was jedoch völlig ausreicht.

Deshalb lehrt uns ein alter Spruch:

Im Osten geht die Sonne auf (06:00 Uhr)

im Süden nimmt sie ihren Lauf (12:00 Uhr)

im Westen wird sie untergehen (18:00 Uhr)

im Norden ist sie nie zu sehen.

Das gilt logischerweise nur auf der Nordhalbkugel, also nördlich des Äquators.

Wenn die Sonne nicht scheint, gibt es weitere Methoden die Himmelsrichtung zu bestimmen:

Wetterseite

Ein Hinweis kann die Wetterseite eines Baumes sein. Da von Norden keine Sonne strahlt und das Wetter bzw. die Winde und damit der Regen vorwiegend von Westen kommen, ist die moosbewachsene Seite eines Baumes meist im Nordwesten. Die Methode ist jedoch mit Vorsicht anzuwenden, da Berge, Täler und Schluchten die vor Ort herrschenden Wind- und Lichtverhältnisse ändern können. So gedeiht beispielsweise in dichten Wäldern oder Schluchten das Moos in alle Himmelsrichtungen. Die Wetterseite kann auch bei Steinen, Häusern und weiteren Gegenständen bestimmt werden.

Ameisenhaufen

Die Wärme der Sonnenstrahlen brauchen Ameisen in ihrem Bau, weshalb dieser nie an einem Nordhang, sondern an einem Südhang gebaut wird. Sie geben uns noch mehr Orientierungshilfe, denn ihre von oben nach unten verlaufende Ameisenstrasse mit der grössten Aktivität beginnt im Osten und führt über Süden nach Westen. Aufmerksame Beobachter werden also feststellen können, dass die Ameisenstrasse um 10:30 Uhr nach Süd-Süd-Ost (SSO) ausgerichtet ist.

Aufgabe

Versucht die Himmelsrichtungen zu bestimmen mit den oben beschriebenen Methoden:

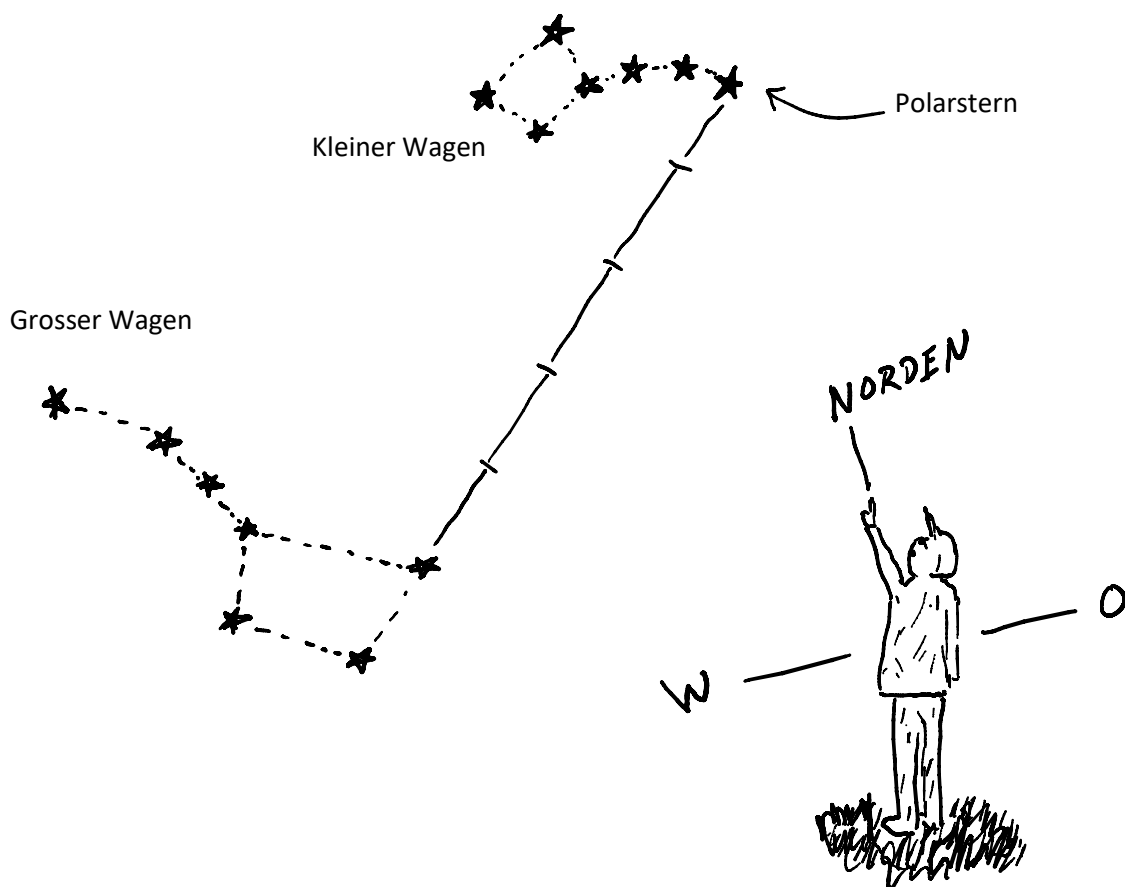
- Sonne
- Wetterseite der Bäume
- Ameisenhaufen (noch keine um Cortoi gesichtet) und Ameisenstrassen

Kommt ihr mit allen Methoden auf dieselben Himmelsrichtungen?

4.7 Sterne und Mond als Orientierung

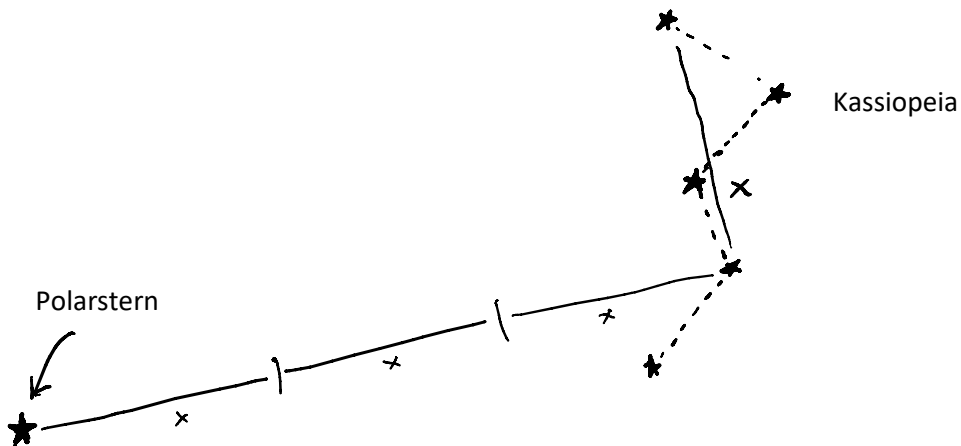
Thema	Orientierung, Sternkunde, Rechnen, Leben mit Sonne und Mond
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 20 min, ☑
Material	✏️ 📋
Vorbereitung	Überprüfe, welche Methoden aktuell anwendbar sind.
Sonstiges	Übung kann nur im Dunkeln mit wenig bis keinen Wolken gemacht werden.

Methode 1



Eines der bekanntesten Sternbilder am Nordhimmel ist der „Grosse Wagen“, der auch „Grosser Bär“ genannt wird. Die Form des Wagens ist unverkennbar am Himmel zu sehen, kann jedoch je nach Nachtzeit auch gedreht am Himmel stehen oder teilweise durch Berge verdeckt sein. Wenn der Wagen einmal gefunden ist, können der Norden und dadurch alle Himmelsrichtungen sehr einfach bestimmt werden: Durch etwa 5-maliges verlängern der Heckklappe kann der Polarstern gefunden werden, der uns ziemlich genau Norden anzeigt. Der Polarstern ist bei klarem Himmel immer zu sehen, wobei die restlichen Sterne des kleinen Wagens, bei hellem Nachthimmel, nicht immer zu sehen sind.

Methode 2



Der Polarstern kann auch durch ähnliches Vorgehen anhand des Sternbildes Kassiopeia gefunden werden. Der erste und der vierte Stern der Kassiopeia bilden zusammen mit dem Polarstern ein „L“. Alle Linien mit „x“ markiert sind gleich lang.

In Cortoi ist die Kassiopeia eher zu sehen, da der Wagen oft von den Bergen verdeckt ist.

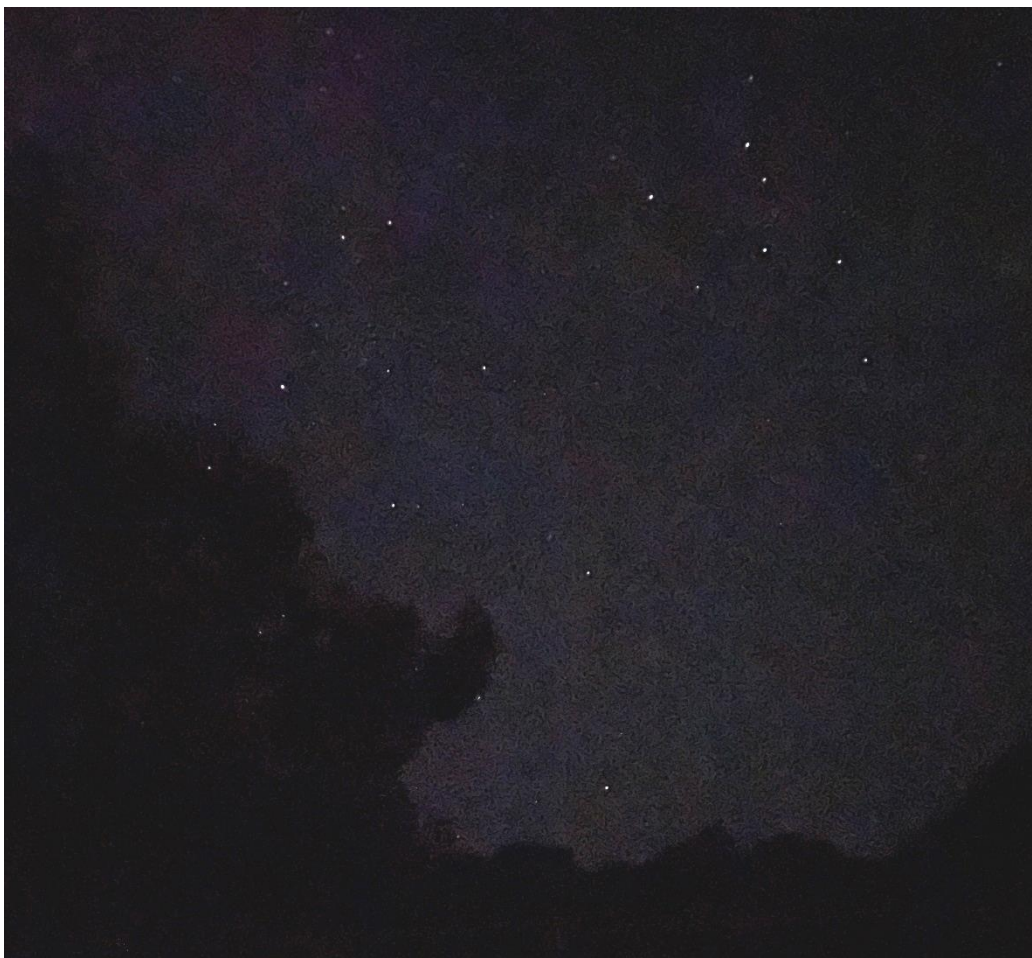


Bild von Kassiopeia und Polarstern zusammen, 19. August, 3 Uhr nachts in Cortoi aufgenommen

Methode 3 - Mondphasenberechnung (Denkübung):



Vollmond



Abnehmend



Neumond



Zunehmend

Der Mond leuchtet in der Nacht durch die Bestrahlung der Sonne. Bei zu- oder abnehmendem Mond sehen wir immer nur einen Teil des ganzen Mondes. Bei Vollmond ist er, bezogen auf den 24-Stundentag, ganz, das heisst zu 12/12 zu sehen, da er voll von der gegenüberliegenden Sonne bestrahlt wird und deshalb in unserer Nacht die gleiche Bahn der Himmelsrichtungen wie die Sonne nimmt. Also können wir durch die sichtbaren Anteile der Zwölftel auf den Stand der Sonne zu diesem Zeitpunkt bei uns am Tag zurückrechnen. Folgender Rechengrundsatz ist verbindlich: Bei zunehmendem Mond (Bogen rechts, wie beim alten deutschen „z“) wird die sichtbare Anzahl der Zwölftel von der momentanen Uhrzeit abgezogen und bei abnehmendem Mond (Bogen links wie beim alten deutschen „a“) wird die sichtbare Anzahl der Zwölftel zu der momentanen Uhrzeit dazugezählt. Wichtig ist die Zahl, die dann herauskommt. Sie ist gleich der Zeit und daraus resultierend der Himmelsrichtung, in der dann die Sonne bei Tag stünde (siehe Beispiele).

Aufgabenbeispiel: Es ist 20 Uhr, der Mond ist mit 2 Zwölfteln und dem Bogen rechts am Himmel zu sehen. In welcher Himmelsrichtung steht er?

Berechnung: $20 - 2 = 18$; wo steht die Sonne um 18 Uhr? Antwort: Im Westen, das heisst dort wo jetzt der Mond steht, ist Westen.



= exakt wie die Sonne am Tag = 2400 Uhr = Süden



= $\frac{3}{12}$ abnehmend um 2400 Uhr = $9+9 = 18$ = WSW



= $\frac{3}{12}$ zunehmend um 2000 Uhr = $20-2 = 18$ = Westen



= $\frac{4}{12}$ abnehmend um 0500 Uhr = $5+4 = 9$ = SOsten



= $\frac{6}{12}$ zunehmend um 1800 Uhr = $18-6 = 12$ = Süden

Quelle: Buch Erlebnispädagogik im Wald – direkt übernommen

Aufgabe

Bildet 2er-Gruppen, verteilt euch auf dem Gelände, nehmt Stift, Klemmbrett und Papier mit und versucht folgende Aufgaben anhand der beschriebenen Methoden zu lösen:

1. Versucht den Polarstern zu finden mithilfe des grossen Wagens und bestimmt Norden.
2. Wo ist Osten? Versucht dies mithilfe des Sternbildes Kassiopeia herauszufinden.
3. Wo ist Westen? Versucht dies mit Methode 3, der Mondphasenbestimmung herauszufinden.

5 Sinneswahrnehmung

5.1 Sitzplatz

Thema	Naturwahrnehmung, Achtsamkeit, ruhiges Verhalten, Alleinsein, Geduld
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 20 min,  
Material	Ggf. Sitzunterlage/ Sitzkissen
Vorbereitung	Einen Ort auswählen, wo man in alle Richtungen verschwinden kann.
Sonstiges	Gehe mit Tierbegegnungen respektvoll um und versuche lediglich zu beobachten.

Einleitung

Voll im Hier und Jetzt sein, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit. Wenn wir in der Natur sind, ist unser Fokus oft nicht auf der Natur selbst sondern abgeschweift irgendwo in unseren Gedanken. Dabei gibt es so viel zu hören, zu entdecken, zu beobachten... - wenn wir nur länger an einer Stelle verweilen.

Aufgabe - Sitzplatz alleine

Eine erwachsene Person schlägt einen Gong. Solange der Gongklang (oder ein anderes akustisches Signal) zu hören ist, gehen die Teilnehmenden langsam, leise und alleine in verschiedene Richtungen (der Klang muss aber hörbar bleiben). Verstummt der Gong, setzen sich alle auf die mitgebrachte Sitzunterlage und versuchen möglichst bewusst ihre Umgebung wahrzunehmen. Entdeckst du kleine Tiere, die auf dem Boden kriechen? Hörst du verschiedene Vogelstimmen? Wie sieht der Wald aus, wenn du nach oben schaust? Siehst oder hörst du vielleicht sogar grössere Tiere?

Wenn der Gong wieder ertönt, läufst du langsam und leise wieder zurück.

Alternative

Sitzplatz kann jederzeit und auch im Alleingang wiederholt werden. Die Zeitdauer kann beliebig verlängert werden.

Es kann interessant sein den Fokus ab und zu festzulegen. Zum Beispiel: Heute konzentrieren wir uns nur auf den Hörsinn, Sehsinn, Geruchssinn,...

Empfehlung

- Eine ruhige naturnahe Umgebung ohne Sichtkontakt zu anderen Menschen.
- Denselben Sitzplatz während einer Lagerwoche jeden Tag (auch zu unterschiedlichen Zeiten) wiederholen. So lernen die Kinder die Veränderungen „ihres“ Platzes kennen.
- Startet die Übung mit 8 Minuten, es kann jeden Tag verlängert werden. Wichtig ist, die Teilnehmenden zu beobachten und entsprechend anzupassen. Lieber eine kürzere Zeitspanne wählen, als dass den Menschen „ihr“ Platz verleidet.
- Nach ca. 15 Minuten ruhig sitzen, beginnen die Tiere wieder ihren alltäglichen Dingen wie z.B. Futtersuche nachzugehen und die Chance auf eine schöne Tierbegegnung steigt.

5.2 Herumstreifen

Thema	Beobachten, Sich in Tiere reinfühlen, Sich in eine Sache vertiefen, Körperwahrnehmung, Ganzheitliche Erfahrung
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	20 - 90 min,  
Material	-
Vorbereitung	-
Sonstiges	Die Tiere sollen mit Respekt und Einfühlvermögen verfolgt bzw. beobachtet werden. In die Natur einzutauchen ist bei dieser Übung zentral. Vorsicht! Habt das felsige Gebiet im Hinterkopf.

Einleitung

Diese Aufgabe hilft Menschen sich in eine Sache zu vertiefen und ihre Beobachtungsgabe zu schärfen.

Aufgabe 1

Wählt gemeinsam einen Startpunkt der Übung. Alle Teilnehmenden verteilen sich in verschiedene Richtungen weg dieses Punktes; zuerst schneller, dann langsamer, so weit bis sie ihr erstes Tier beobachten können. Es ist egal wie klein dieses Tier ist, sei es eine Ameise, ein Schmetterling oder eine Maus. Folge dem Tier jeweils einzeln. Vielleicht führt es dich zu seinem Bau, zu seinen Artgenossen oder zu einem anderen Tier.

Stell dir folgende Fragen:

- Wohin ist das Tier unterwegs?
- Wie fühlt sich das Tier?
- Ist es auf Nahrungssuche?
- Welche Farben hat es?
- Gibt es Streifen, Formen, Muster am Körper?
- Hat es eine Verletzung?
- Fällt dir sonst noch etwas Spannendes auf?

Um einige Fragen einfacher beantworten zu können versuche dich in das Tier hineinzufühlen. Schauge in die gleiche Richtung wie das Tier, atme die Geschmäcker der Umgebung ein, fühle den Wind, spitze deine Ohren. Je mehr du in die Natur eintauchst, desto mehr siehst, hörst, riechst und lernst du.

Es kann sein, dass dich ein Tier zum nächsten führt. Wenn du dieses Tier interessanter findest, folge diesem.

Als Einzelperson kann und darf diese Übung mehrere Stunden dauern. In der Gruppe ist es zu empfehlen nach 30 - 45 Minuten den Gong zu schlagen, damit sich alle wieder am Startpunkt treffen.

Aufgabe 2

Bildet 3er-Gruppen und erzählt euch von euren Erlebnissen. Stellt euch gegenseitig die obigen Fragen und ergänzt diese. Wiederholt die Aufgabe 1 bei Bedarf.

Aufgabe 3 - Für Fortgeschrittene und Interessierte

Findest du, während oder sogar bevor du dem Tier folgst, Spuren zu diesem Tier? Dies können Spuren aller Art sein:

- Trittsiegel
- Fährten, Spurenfolge
- Kot
- Kratz- oder Wühlspuren
- ...



5.3 Blindes Znüni

Thema	Sinneserweiterung, Körperwahrnehmung, ruhiges Verhalten, nicht voreilig Lösungen rufen (Impulskontrolle)
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min,  
Material	Verschiedene Snacks, Augenbinden
Vorbereitung	Snacks vorbereiten, Allergien (z.B. gegen Nüsse) müssen bekannt sein.
Sonstiges	Das Spiel kann drinnen oder draussen gespielt werden und auf weitere Mahlzeiten erweitert werden.

Einleitung

Hast du schon mal mit geschlossenen Augen etwas gegessen, von dem du nicht wusstest, was es ist?
Hast du schon einmal an einer Haselnuss gerochen oder die Haut einer Traube bewusst gespürt?
Wenn nicht, ist das folgende Spiel sicher eine spannende Erfahrung für dich.

Aufgabe

Alle Teilnehmenden haben die Augen verbunden und sitzen mit den Handflächen nach oben in einem Kreis. Die Spielleitung legt jedem den gleichen Snack (z.B. je eine Haselnuss) in die Hände.

Die Teilnehmenden spüren für ein paar Sekunden zuerst das Nahrungsmittel und auf ein Kommando dürfen sie daran riechen. Auf ein zweites Kommando dürfen sie den Snack in den Mund nehmen, schmecken und auch essen. Nach ca. einer Minute zählt die Spielleitung auf 3 und alle Teilnehmenden sagen den Namen des soeben gegessenen Nahrungsmittels. Zu jeder Zeit, wenn eine Person weiss, was es ist, hält sie die Hand auf den Kopf oder auch wieder weg, wenn sie sich unsicher ist. Wichtig dabei ist, dass sich alle leise verhalten und den Namen erst am Schluss gemeinsam aussprechen.

Der Ablauf; erst Spüren, dann Riechen und zuletzt Schmecken, wird so oft wiederholt, bis alle Snacks erraten sind.

Ist das Spiel zu Ende, dürfen die Teilnehmenden ihre Augenbinde lösen und die ggf. übrig gebliebenen Reststücke anschauen. Es empfiehlt sich von jedem Snack noch ein „Anschauungsexemplar“ übrig zu haben.

Ideen für Snacks:

- Nüsse (Vorsicht Allergien)
- Früchte (frisch oder getrocknet; bei grossen Früchten Schnitze schneiden)
- Salzige Snacks wie Salzstangen, Chips etc.
- Süsses, wie Gummibärchen, Schokoladenstücke etc.



5.4 Trommellauf mit Augenbinden

Thema	Auditive Wahrnehmung, Sinneserweiterung, Körperwahrnehmung, Intuition, ruhiges Verhalten, ganzheitliche Erfahrung
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	30 - 60 min, 🗨️
Material	Gong oder Trommel, Schlagstock, 1 Augenbinde pro Person
Vorbereitung	2 bis 3 Leitpersonen je nach Wahl des Geländes
Sonstiges	Zeitliche Beschränkung auf Kuhweide: November bis Ostern Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 104 - 107“

Ausgangsposition

Alle Teilnehmenden stellen sich mit verbundenen Augen in einigem Abstand zueinander auf einer imaginären Linie auf. Das Spiel ist eine individuelle Erfahrung für jede Person, sie soll leise sein und lauschen. Die Leitpersonen können den Teilnehmenden versichern, dass sie das Gelände und den Lauf der Teilnehmenden stets im Blick haben.

Eine Leitperson entfernt sich mit Trommel und Schlagstock ein gutes Stück von der Gruppe.

Aufgabe

Die Teilnehmenden bleiben so lange still an ihrem Platz stehen, bis sie den ersten Trommelschlag hören. Sie bewegen sich langsam durch die Landschaft, immer in die Richtung, aus der die Trommelschläge kommen. Ziel ist es den Trommler zu berühren. Es soll kein Wettrennen sein, denn der Weg ist das Ziel und damit das blinde Bewältigen von unbekannten Hindernissen.

Trommeln

Damit sich der Klang gut verbreitet, eignet sich eine Anhöhe oder ein Baumstamm für den Trommler. Er schlägt eher selten auf die Trommel, gerade oft genug, um die Teilnehmenden zur nächsten Bewegung zu inspirieren: 5 bis 10 Sekunden ist ein guter Abstand. Die Personen, die bei ihm ankommen, berührt er leicht mit dem Schlagstock auf den Kopf.

Ankommen

Vor Spielbeginn wird mitgeteilt, wie sich die Teilnehmenden zu verhalten haben, sobald sie die Berührung auf dem Kopf spüren. Sie sollen sich zum Beispiel wieder von der Trommel wegbewegen und sich ganz leise hinsetzen. So bewegungslos und leise sollten sie sein, dass ein Vogel sich auf ihre Schultern setzen könnte. Es soll auch abgemacht werden, ob die Augenbinde abgenommen werden darf oder nicht. Das Abnehmen erlaubt die Ankömmlinge zu beobachten. Das Auflassen kann störendes Kichern und Gerede vermeiden.

Varianten

- Barfuss (das Erlebnis ist einmalig und die Sinne werden noch mehr geschärft)
- Schwierigeres Gelände wählen

Hinweis: Es ist motivierend, wenn einige Lagerleitpersonen das Spiel auch mitspielen.



5.5 Blind einen Baum wiederfinden

Thema	Sinneserweiterung, Naturwahrnehmung, Konzentration, Erinnerungsvermögen
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 2
Zeitbedarf	30 - 60 min,  
Material	1 Augenbinde pro Paar
Vorbereitung	Definieren in welchem Bereich sich die Teilnehmenden aufhalten dürfen
Sonstiges	Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 211 - 213“

Paare bilden

Die Teilnehmenden kommen paarweise zusammen und bestimmen, wer zuerst führt und wer als erstes die Augen verbindet.

Führen

Die Person mit der Augenbinde wird von der anderen an die Hand genommen (oder auf andere Weise gelenkt) und langsam über viele Umwege zu einem Baum geführt. Die Führung geschieht sanft und doch verwirrend mit Drehungen und Kurven, dass es nicht zu einfach ist den Baum wieder zu finden. Immer im Hinterkopf behalten, wie es sich als geführte Person anfühlen könnte.

Der Baum, der die mit Augen verbundene Person begegnet, wird nun zu „Ihrem Baum“.

Den Baum kennenlernen

Mit allen möglichen Sinnen, ausser dem Sehsinn, versucht die Person nun „Ihren Baum“ kennenzulernen. Die andere Person weist sie nur falls nötig auf Gefahren hin oder kann sie aufmuntern, den Baum von oben nach unten anzufassen, zu riechen, zu fühlen, zu spüren und immer mal wieder in die Umgebung zu lauschen. Vielleicht gibt es Vögel, die vom Baum singen oder Käfer, die laut über das Laub rascheln. Die „blinde“ Person begegnet dem Baum solange, bis sie das Gefühl hat, dass sie den Baum von allen anderen in der Umgebung unterscheiden kann. Nun wird sie immer noch mit verbundenen Augen auf ebenso indirekten und verwirrenden Wegen zurück zum Ausgangspunkt geführt. Jetzt darf sie die Augenbinde abnehmen und sich ihrer Herausforderung stellen: Finde „Deinen Baum“. Von der führenden Person sollen möglichst keine oder höchstens kleine Tipps gegeben werden.

Rollentausch

Sobald der Baum gefunden wurde, wird gewechselt. Jetzt bekommt die andere Person die Augen verbunden und wird zu einem anderen Baum, „Ihrem Baum“, geführt.

Hinweis: Es ist motivierend, wenn einige Lagerleitpersonen das Spiel auch mitspielen.

6 Techniken & Rezepte

6.1 Heilkraft der Kräuter

Thema	Natürliche Heilmittel & Kräuter kennenlernen und sammeln
Altersgruppe	Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 2
Zeitbedarf	10 - 30 min, 
Material	Büchlein „Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs“, Buch «Gefährliche Schönheiten» und weitere Pflanzenbestimmungsbücher
Vorbereitung	-
Sonstiges	Achtung! Der Gebrauch von Heilkräutern ist eine tolle Erfahrung, bedingt jedoch ein gewissenhaftes Bestimmen der Pflanzen, da jede Pflanze nicht nur unbedenkliche Wirkstoffe enthält. Es lohnt sich, jede Pflanze mit mindestens vier Augen sicher zu bestimmen. Die Autoren und die Betriebsleitung übernehmen keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Unfällen.

Einleitung

Früher lebten die Menschen zusammen mit der Natur, ernährten und heilten sich direkt von ihr. Sie wussten, welche Pflanze bei welchen Schmerzen oder Verletzungen Heilung brachte und wie diese zuzubereiten sind. Das Wissen wurde von Generation zu Generation oft nur mündlich weitergegeben und ging gegen Ende letzten Jahrhunderts weltweit fast verloren. Zum Glück gibt es wieder mehr und mehr Menschen, die die Kraft der Pflanzen erkennen, das Wissen weiter bewahren wollen und es sogar niederschreiben. Denn viele Krankheiten und Verletzungen können ganz einfach mit Naturheilkunde behandelt werden und das ohne Nebenwirkungen. Ganz im Gegensatz zur Schulmedizin, bei welcher Medikamente verschiedene weitere Probleme im Körper oder auch danach, z.B. als Rückstände in Gewässern, verursachen. Für gewisse Bereiche ist die Schulmedizin unabdingbar, keine Frage und dank ihr konnten viele Menschen geheilt werden. Doch vielleicht sollten wir uns des Öfteren erst die Frage stellen: „Können wir diese Krankheit auf natürliche Weise heilen?“. Letztendlich braucht es beides und es wäre schön, wenn die Alternativ- und die Schulmedizin als gegenseitige Ergänzung betrachtet wird.

Aufgabe 1 - Wildkräuter direkt anwenden

Versuche eine der nachfolgenden Direktanwendungen zu probieren. Die aufgeführten Pflanzen sind alle in Cortoi zu finden. Lege zum Beispiel einen Verband mit einer Alpenampfer an, wenn sich eine Person am Feuer verbrannt hat oder trage ein wenig Pflanzenmilch vom Löwenzahn auf die Stelle wo jemand von einer Brennnessel erwischt wurde. In einer Gruppe ist es wertvoll unter Einwilligung der verletzten/ kranken Person die Anwendung zu präsentieren, sodass alle die Erfahrung teilen können.

Direkte Verwendung

Pflanze	Hilft bei	Anwendung
Spitzwegerich	Insektenstichen, lindert Schmerzen/ Jucken Schürfwunden, Schnitt- und Stichverletzungen	2 bis 3 saftige Blätter in der Hand solange zu einer Kugel rollen, bis Saft austritt, auf Stichstelle schmieren. Als Pflaster über die Wunde halten.
Löwenzahn	Brennesselquaddeln (wenn du dich genesselt hast)	Pflanzenmilch aus dem Stängel auftragen
Ruprechtskraut/ Stinkender Storchenschnabel	Gelenkschmerzen, Wunden, Hautausschlag, ...	Zerquetschtes Blatt auflegen, Umschläge mit Ruprechtskrauttee
Alpenampfer, Huflattich oder Pestwurz	Verbrennungen am Feuer, Sonnenbrand, Kopfschmerzen, Verstauchungen, Gelenkschmerzen	Blattverband mit der kühlenden, ledrigen Oberseite auflegen und verbinden
Schöllkraut	Warzen, Gichtsknoten, Hühneraugen	Orangerote bzw. gelbe Milch auftragen
Sauerklee	Insektenstichen	Zerquetschtes Blatt auflegen
Schafgarbe (Vorsicht! Korbblütler-Allergie)	Stillt Blut kleiner Schnitte und Schürfungen	Saftige, gequetschte Blätter im Taschentuch eingewickelt auflegen
Huflattich	Kleine Verletzungen, Schnittwunden	Als Verband anziehen mit Spitzwegerichsaft darunter, schützend und kühlend
Allerlei essbare Wildkräuter	Gute Prävention vor allerlei Krankheiten	Direktverzehr vor Ort, frischer geht nicht. Mit geringen Mengen beginnen.

Detailliertere Informationen zu den Pflanzen inkl. Bilder findest du im Büchlein „Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs“ und im Buch «Gefährliche Schönheiten» von Bruno P. Kremer.

Aufgabe 2 – Heilkräuter in Tees

Versuche auch hier das Heilkraut dann anzuwenden, wenn es gebraucht wird.

Grundsätzlich kannst du alle Tees zu jeder Zeit trinken und sie können teils sogar vorbeugend wirken. Achte aber darauf, dass du nicht ständig Tee von der gleichen Pflanze trinkst (also nicht wochenlang), denn zu viel von einem Stoff kann auch nicht gut sein.

Pflanzen als Tee verwenden

Pflanze	Hilft bei	Anwendung
Wilder Thymian	Husten, Halsschmerzen, Erkältung	Tee, frische oder getrocknete Blätter
Echter Salbei	Husten, Halsschmerzen, Erkältung	Tee, frische oder getrocknete Blätter
Brennnessel	Blasenentzündung, stärkt das Immunsystem	Tee mit Blättern
Schafgarbe (Vorsicht! Korbblütler-Allergie)	Magen- Darm-Beschwerden, Unterleibsbeschwerden	Tee mit Blättern/ Blüten
Frauenmantel	Menstruationsbeschwerden	Tee mit jungen Blättern
Echte Kamille	Verdauung, Magen- Darm-Beschwerden	Tee, frische oder getrocknete Blüten

Pflanzen sammeln

Samme Pflanzen mit Bedacht. Wenn nur wenige der Art vorhanden sind, sammle wenige oder keine. Als Faustregel gilt: Samme maximal 10 % einer Art an einem Standort. Verwende nur gesund aussehende Pflanzen, die du sicher kennst. Es lohnt sich, jede Pflanze von mindestens vier Augen sicher zu bestimmen und/oder entsprechende Bücher beizuziehen.

Zubereitung

Verwende für eine grosse Tasse Tee je nach Grösse der Blätter ca. 3 bis 5 Stück. Lasse Kräutertees zwischen 5 und 10 Minuten ziehen.

Hinweis:

Viele der oben aufgeführten Pflanzen haben auch noch weitere Heilwirkungen. Es ist hier lediglich eine grobe Übersicht aufgezeigt.



6.2 Wildkräuterrisotto

Thema	Kräuter kennenlernen und sammeln, Kochen
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	10 - 30 min
Material	siehe Zutaten
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Sammeln

Sammle viele Brennnesselblätter, denn sie gehen nach dem Erhitzen ein wie Spinat. Sammle mit Bedacht und nimm nur die gesund aussehenden Brennnesseln. Am besten knipst du mit Zeigefinger und Daumen den Kopf (die obersten 6 Blätter) ab. So kann die Pflanze wieder nachwachsen und ausserdem sind die obersten Blätter sowieso die besten!

Um dich nicht zu brennen, kannst du entweder mit Handschuhen sammeln oder beim Zugreifen des Stängels darauf achten, dass du die Brenngaare leicht nach oben streichst. So knickst du sie um und sie brennen dich nicht. Das Sammeln eignet sich sehr gut als Gruppenereignis.

Zutaten für 4 Personen

- 350 g Risottoreis
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 30 g Bergkäse/ Gruyere
- 100 g Brennnesseln (ca. eine grosse Schüssel voll)
- 1 Handvoll Thymian
- Olivenöl
- Gemüsebrühe zum Aufgiessen
- Wein zum Ablöschen
- Butter zum Binden
- Evtl. Parmesan zum Servieren



Rezept

Brennnesseln in einem grossen Topf blanchieren, ausdrücken und klein schneiden. Brennnesseln in Olivenöl anschwitzen. Zwiebel hacken und in einem separaten Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten. Anschliessend mit einem Schuss Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach die heisse Gemüsebrühe dazugeben und den Risottoreis ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Sobald der Reis gar ist, Käse und Butter in den Topf einrühren. Darauf achten, dass der Reis nicht zu trocken ist.

Zum Schluss Brennnesseln und Thymian unterrühren und auf einem Teller mit Parmesankäse servieren.

6.3 Schnur herstellen

Thema	Handwerk, ohne Material, Tradition & Wandel
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	30 - 120 min, 
Material	Allenfalls Handschuhe
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Einleitung

Im Winter, wenn es draussen weniger zu tun gab, haben die Naturvölker Materialien wie beispielsweise Schnüre hergestellt. Auch die Bevölkerung von Mergoscia stellte früher aus Hanffasern Säcke, Seile, Tücher und auch Kleider her.

Aufgabe

Stelle eine Schnur gemäss Videoanleitung her. „Sonnenerde“ hat uns freundlicherweise ihr Video zur Verfügung gestellt. Du findest das Video auf dem Campo Cortoi YouTube-Kanal. Es dauert knapp 10 Minuten.

<https://www.youtube.com/watch?v=5GyPpF59j00>

Hier die wichtigsten Schritte nochmals zusammengefasst.

1. **Material auswählen:** Um eine starke Schnur herzustellen, können Pflanzen mit starken Fasern, wie zum Beispiel (Brennnessel, Hanf, Rindenbast, ...) verwendet werden. Alternativ kann auch Bastelbast verwendet werden, dann entfällt die Gewinnung der Faser.
2. **Gewinnung der Faser am Beispiel der Brennnessel:** Pflücke möglichst lange Brennnesselstängel. Streiche die Blätter von unten nach oben ab. Klopfe mit einem nicht scharfkantigen Stein leicht auf den Stängel und halbiere diesen danach mit den Fingern. Löse nun die Fasern vom Holzigen. Beachte dabei, dass die Faser beim Knuppel schnell abreißen kann und diese dort ganz vorsichtig gelöst werden muss. Eine Technik kann auch sein, das Holzige zwischen den Knuppeln zu brechen und dann über dem Knuppel durch Hin- und Herschaukeln des Holzigen die Faser jeweils einzeln an der Knuppelstelle zu lösen. Nun kannst du aus einer Faser mehrere dünne machen. Je mehr schmale Fasern du für dieselbe Schnurdicke wählst, desto stabiler wird die Schnur.
3. **Start:** Lege so viele Fasern nebeneinander, wie deine Schnur dick sein soll und verdrehe diese gemeinsam, bis an einer Stelle ein Ring entsteht. Dieser Ring wird nun (für Rechtshänder) mit der linken Hand gehalten, sodass die zwei Fasergruppenenden nach rechts schauen. Alternativ kannst du die beiden Fasergruppen, wie im Video, einfach verknoten.
4. **Verdrillen:** Die hintere Fasergruppe wird nun mit Daumen und Zeigefinger nachhinten bzw. im Uhrzeigersinn verdreht und nach vorne gelegt. Nun wird die andere Fasergruppe, welche nun hinten ist, auch im Uhrzeigersinn verdreht und nach vorne gelegt. Also immer weiter die hintere Fasergruppe nehmen verdreht und nach vorne legen.

5. **Neue Fasern einsetzen:** Falls sich die Fasern dem Ende neigen, es dünner oder weniger Fasern werden, müssen dementsprechend neue Fasern eingedrillt werden. Dazu werden die neuen Fasern zwischen die beiden Fasergruppen gelegt, mit der linken Hand gehalten und in eine der beiden Fasergruppen eingedrillt. Dies muss für jede Fasergruppe separat gemacht werden. Es empfiehlt sich, dies versetzt zu machen und auch einzelne Fasern versetzt einzudrillen, um eine möglichst hohe Schnurstärke zu erreichen. Jeder Faserwechsel ist eine potentielle Reisstelle. Die Schnur kann mit dieser Technik unendlich lange gemacht werden.

Hinweis für Linkshänder

Für Linkshänder ist es möglicherweise einfacher, wenn jeweils alles umgekehrt gemacht wird. Heisst, gehalten wird mit der rechten Hand, gedrillt mit der linken. Ausserdem wird in die andere Richtung gedrillt, aber die Fasergruppe trotzdem von hinten nach vorne gelegt.

Hinweis zur Haltbarkeit der Schnur

Frische Brennesselschnüre werden nach dem Eintrocknen instabil (siehe Bild). Um starke Schnüre herzustellen, empfiehlt es sich, die Fasern vorzutrocknen und in Wasser oder mit der Zunge kurz vor dem Verdrillen erneut zu befeuchten. Solche Schnüre halten wesentlich länger. Zum Kennenlernen der Technik reicht es jedoch völlig aus eine Schnur direkt aus frischen Fasern herzustellen.



Unten: frische Brennesselschnur, oben: Brennesselschnur nach Trocknung (instabil)

6.4 Löffel schnitzen

Thema	Handwerk, Feuer, Vorstellungsvermögen, Zeichnen
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 1
Zeitbedarf	30 - 60 min
Material	Feuer, Messer, trockenes Holz zum Schnitzen
Vorbereitung	Trockenes Holz, allenfalls Feuer vorbereiten
Sonstiges	-

Auf dem Campo Cortoi YouTube-Kanal findest du ein Erklärvideo zum Löffel schnitzen. Es dauert ca. 12 Minuten. Hier der Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=K13HLNxuEcw>

Löffel schnitzen in 8 Schritten zusammengefasst:

1. Holz aussuchen: Schnitzt du zum ersten Mal einen Löffel oder soll es schnell gehen, nimm ein weiches Holz (z.B. Linde). Das lässt sich gut schnitzen. Willst du einen langlebigen Löffel, schnitzt du mit härterem Holz (z.B. Kastanie, Buche, Eiche).
2. Grösse bestimmen: Überlege dir, wie gross dein Löffel ca. sein soll und spalte mit Beil und allenfalls Messer ein Holzbrettchen in dieser Grösse, dann musst du weniger schnitzen. Achte eher auf die ungefähre Dicke und Breite und lasse das Brettchen bisschen zu lang.
3. Feuer mit guten Glutstückchen: Mache ein Feuer mit guter Glut, denn zum Ausbrennen werden gute und am besten runde Glutstücke verwendet.
4. Vertiefung ausbrennen: Brenne eine Vertiefung bei ca. $\frac{3}{4}$ der Länge. Klemme dazu das Glutstück zwischen deinem Holzbrettchen und einem anderen ein und blase immer wieder in die Glut, bis du die gewünschte Vertiefung erreicht hast. Achte auf die Windrichtung und sei dir dem Funkensprühen bewusst. Lass die Glut ausgehen und kratze die Kohlereste mit einem Stück Holz heraus (Tipp: weniger Vertiefung oft angenehmer zum Essen).
5. Löffel skizzieren: Skizziere nun mit Bleistift deinen Löffel auf das Brettchen und um die Vertiefung herum.
6. Stiel schnitzen: Von der Mitte der Vertiefung beginnst du nun deinen Stiel zu schnitzen. Achte darauf, dass du immer von der Mitte der Löffelvertiefung (Laffe) wegschnitzt, damit sich nicht ein Stück Holz bzw. ein Teil der Laffe wegspaltet.
7. Laffe schnitzen: Schnitze nun die Rundung der Laffe so fein, wie es für dich angenehm ist zum Essen. Am Stiel kannst du noch Kleinigkeiten schnitzen oder verzieren, grosse Stielbearbeitungen sind jetzt mühsamer, da du nicht mehr richtig halten kannst.
8. Wasche den Löffel aus und guten Appetit!



7 Spiele (Gruppe & Einzel)

Spiele ist nicht nur für Kinder was ganz Besonderes, sondern kann auch Erwachsene wieder in eine lange nicht mehr gekannte Welt eintauchen lassen. Für Kinder gilt Spielen als überlebenswichtig. Es erlaubt seine „normale“ Rolle abzulegen, Hemmungen hinter sich zu lassen, Interaktionen und Kommunikation auf verschiedenste Weise mit anderen Teilnehmenden zu üben, sich auf eine Sache zu konzentrieren und einfach Spass zu haben. Das alles gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene. Spielen fördert viele weitere Fähigkeiten, Sinneswahrnehmungen und offenbart versteckte Talente. Wir sollten in keinem Alter aufhören zu spielen.

7.1 Kennenlernspiel im Kreis

Thema	Kennenlernen, Spiel & Spass, involviert alle
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	10 - 20 min
Material	Ggf. Kreismitte mit Stock oder Kleidungsstück markieren
Vorbereitung	-
Sonstiges	Dieses Spiel hilft nicht nur den Namen zu lernen, sondern gleich noch Eigenschaften mehrerer Personen gleichzeitig.

Einleitung

Wer kennt es nicht? Schnell sind die Namen von anderen Leuten vergessen oder wir wissen überhaupt nicht was die anderen so gerne machen und mögen. Dieses Spiel hilft vielleicht gar nicht so sehr alle Namen schnell zu lernen, sondern herauszufinden, wer in der Gruppe ähnliches mag und wer nicht. Ist das vielleicht nicht fast noch wichtiger als der Name?

Aufgabe

Bildet einen grossen Kreis. Die Mitte des Kreises kann z.B. durch einen Hut markiert werden.

Eine Person startet, sagt ihren Namen und etwas, was sie sehr gerne macht, isst, spielt, ...

Zum Beispiel: Ich bin Andreas. Ich beobachte gerne Vögel.

Nun bewegen sich alle Personen soweit zur Kreismitte wie es auf sie selbst zutrifft. Das heisst, alle die sehr gerne Vögel beobachten, stehen jetzt mehr oder weniger in der Kreismitte und die Personen, welche überhaupt nicht gerne Vögel beobachten, bleiben stehen. Nachdem alle ihren Platz gefunden haben, bleiben alle noch 5 Sekunden stehen, schauen sich um und laufen dann zurück an ihren Platz. Nun ist die nächste Person an der Reihe und beginnt von vorne. Solange, bis alle Personen ihren Namen und eine Eigenschaft von sich preisgeben durften.

7.2 Otter klaut Fisch (aktiv)

Thema	Koordination, Spiel & Spass, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Regelbewusstsein
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	5 - 30 min, 
Material	1 kleines Kleidungsstück (z.B. Handschuh), Stöcke oder ähnliches
Vorbereitung	Auf einer Wiese einen Kreis mit Stöcken abstecken. Beachte steinigen/gefährlichen Boden.
Sonstiges	Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 126 - 129“

Einleitung

Dieses aktive, simple und kurze Spiel wird von Kindern gerne gespielt. Ausserdem beschreibt es spielerisch, wie Tiere manchmal die Beute anderer Tiere stehlen möchten. In diesem Fall der flinke und fischliebende Otter vom unaufmerksamen Graureiher.

Aufgabe

In der Mitte eines Kreises, dessen Umfang mit Stöcken grob abgesteckt ist, steht ein Kind als Graureiher mit einem „Fisch“ in der Hand. Stellvertretend für den Fisch kann z.B. ein Handschuh, Hut oder ein Halstuch verwendet werden.

Mehrere Kinder symbolisieren Otter und stehen am Kreisrand mehrere Schritte entfernt vom Graureiher. Dieser lässt „aus Versehen“ seinen Fisch auf den Boden fallen und die Jagd auf den Fisch beginnt. Die Otter schwärmen alle aus und jeder versucht den Fisch zu stehlen, ohne vom Graureiher abgeschlagen zu werden. Erwischt der Graureiher jedoch einen Otter, muss dieser wieder zurück zum Kreisrand laufen und von neuem die Jagd beginnen.

Der Fisch gilt erst als gestohlen, wenn er den Kreis verlassen hat. Ist dies noch nicht der Fall, muss der Otter den Fisch dem Graureiher wieder zurückgegeben werden.

Wurde der Fisch erfolgreich gestohlen und aus dem Kreis gebracht, ist die Spielrunde vorbei und ein neuer Graureiher wird bestimmt. Der siegreiche Otter darf diesen bestimmen.

7.3 Pirschender Luchs (aktiv)

Thema	Reaktionsfähigkeit, Konzentration, Regelbewusstsein
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	10 - 20 min,  
Material	-
Vorbereitung	Eine Wiese suchen und dort eine Startlinie markieren.
Sonstiges	Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 133 - 136“

Einleitung

Dieses Spiel ist ähnlich wie Zeitungslesen, doch fordert noch mehr Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Ausserdem gibt es einen direkten Bezug zur Tierwelt.

Aufgabe

Ein Kind versetzt sich in die Situation eines grasenden, aufmerksamen Rehs. Das Reh läuft auf allen Vieren gemütlich von Grashalm zu Grashalm, doch dabei ist es sehr wachsam. Sobald es ein Geräusch hört und alle paar Sekunden dreht es sich um und schaut, ob ein Feind in der Nähe ist.

Alle anderen Kinder sind hungrige Luchse, die sich an das Reh langsam und leise anschleichen. Sie stellen sich im Abstand von 10-15 m vom äsenden Reh entfernt auf einer Linie auf. Die Spielleitung gibt ein Signal und die Jagd auf das Reh beginnt. Doch Vorsicht, nur stillstehende Luchse werden vom Reh nicht gesehen. Entdeckt das Reh beim Umdrehen einen sich bewegendenden Luchs, muss dieser wieder zurück an die Startlinie.

Schafft es ein Luchs, sich an das aufmerksame Reh anzuschleichen, berührt der Luchs sanft das Reh und wird zum nächsten Reh.

Hinweis für die Spielleitung

Erfahrungsgemäss gibt es einzelne Kinder, die versuchen durch Rennen möglichst schnell das Reh zu berühren, bevor es sich das nächste Mal umdreht. Solche Kinder sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass dies nicht Sinn des Spieles ist!

Ausserdem hilft es manchmal einzuschreiten, wenn es Diskussionen darüber gibt, ob ein Kind als Luchs sich bewegt hat oder nicht.



7.4 Waldbrand (aktiv)

Thema	Koordination, Spiel & Spass, Schnelligkeit, Sich in Tiere reinfühlen
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 10
Zeitbedarf	10 - 30 min, 
Material	Tücher oder andere Gegenstände, um ein grosses Wiesenstück abzugrenzen
Vorbereitung	Ein flaches, rechteckiges Wiesenstück markieren. Das Spielfeld sollte min. 20m lang sein.
Sonstiges	Siehe auch Cortoi-Bibliothek „Coyote-Guide Buch 2, S. 136 - 139“

Einleitung

Wetterextreme nehmen weltweit zu, darunter enorme Trockenheit und damit auch Waldbrände. Nicht nur Menschen werden dabei immer wieder auf die Flucht getrieben, sondern auch die dort lebenden Tiere. Weltweit sind Menschen und Tiere nicht nur aufgrund von Feuer auf der Flucht, sondern auch durch Lebensraumverlust, kontaminierte Gebiete, steigende Meeresspiegel, Konflikte, usw.

Hier könnt ihr versuchen, euch auf spielerische Weise in eine solche Situation hineinzusetzen.

Aufbau

Markiert mit Tüchern oder anderen Gegenstände ein grosses, rechteckiges Spielfeld. Es sollte mindestens 20 Meter lang sein. Die Breite kann je nach Schwierigkeit selbst gewählt werden. Je schmaler desto schwieriger. Die Teilnehmenden sollen drei hier lebende Wildtiere nennen. Alle sollen sich nun im Stillen entscheiden, welches der drei Tiere sie für dieses Spiel gerne sein möchten. Die Hälfte der Teilnehmenden stellt sich hinter die Linie an einem Ende des Spielfeldes, die zweite Hälfte direkt gegenüber.

Eine Person wählt kein Tier, wird als Feuer bestimmt und stellt sich in die Mitte.

Spielverlauf

Das „Feuer“ ruft einen der drei Tiernamen. Nun müssen alle, die dieses Tier gewählt haben, auf die gegenüberliegende Seite des Spielfeldes rennen, ohne vom Feuer erwischt zu werden. Wer vom „Feuer“ erwischt wird, wird zum „brennenden Baum“ und kann das Feuer selbst weitergeben und somit „Tiere“ erwischen. Die Bäume sind verwurzelt und somit muss von diesen Personen immer ein Bein fest mit der Erde verbunden sein. Wenn das Feuer „Waldbrand“ ruft, dann versuchen sich alle Tiere auf die gegenüberliegende Seite des Spielfeldes zu retten, ohne vom „Feuer“ oder „den brennenden Bäumen“ erwischt zu werden. So geht das Spiel weiter. Das „Feuer“ ruft immer wieder einer der drei Tiernamen oder Waldbrand und da es immer mehr brennende Bäume gibt wird es ständig schwieriger das Spielfeld zu queren.

Das letzte Tier darf das neue Feuer sein. Sucht für jedes Spiel drei neue einheimische Wildtiere aus.

7.5 Naturgegenstände erfühlen (ruhig)

Thema	Taktile Wahrnehmung, Sinneserweiterung, ruhiges Verhalten, nicht voreilig Lösungen rufen (Impulskontrolle)
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	2 bis 10
Zeitbedarf	20 - 30 min, 
Material	1 Augenbinde pro Person oder einfach Augen schliessen
Vorbereitung	Sammeln verschiedener Naturmaterialien/ Gegenstände
Sonstiges	-

Vorbereitung

Alle Teilnehmenden sammeln je nach Gruppengrösse 1 bis 3 Naturmaterialien (z.B. Kastanienblätter, Stück Holz, eine häufig vorkommende Pflanze). Jedes Stück sollte so oft gesammelt werden, wie es Teilnehmende gibt.

Tasten

Nun setzen sich alle in einen Kreis mit geschlossenen Augen und mit geöffneten Händen. Eine Person beginnt und verteilt den ersten Naturgegenstand in die offenen Hände der Teilnehmenden. Alle versuchen zu bestimmen, was es ist, welche Farbe es hat, usw. Zu jeder Zeit, wenn eine Person weiss was es ist, hält sie den Finger an die Nase oder auch wieder weg, wenn sie sich unsicher ist.

Nach 2 bis 3 Minuten oder sobald alle ihren Zeigefinger an der Nase haben, wird auf 3 gezählt und alle zusammen rufen den Namen des Gegenstandes. Nun dürfen alle ihre Augen öffnen und es geht mit dem nächsten Gegenstand und der nächsten Person von vorne los.

Es wird solange gefühlt und gespielt, bis alle Naturmaterialien erraten sind.

7.6 Schleichspiel (ruhig)

Thema	Spiel & Spass (Gruppe), Sinneserweiterung, Konzentration, auditive Wahrnehmung, Körperbeherrschung
Altersgruppe	Zyklus 2, Zyklus 3, jung gebliebene Erwachsene
Gruppengrösse	ab 5
Zeitbedarf	15 - 60 min,  
Material	1 Augenbinde (+ 15 Tücher/ Augenbinden)
Vorbereitung	Gelände prüfen, ob es geeignet ist für das Spiel
Sonstiges	

Einleitung und Vorbereitung

In Cortoi bieten sich zwei Orte für dieses Spiel, entweder im kleinen Rahmen auf der San Lorenzo-Wiese oder im grösseren Rahmen im Birkenwald oberhalb des kleinen Weihers. Grundsätzlich können weitere Standorte gewählt werden, beachte jedoch allfällige Absturzgefahr und heikler Untergrund, wie zum Beispiel Kastanienigel. Je älter die Teilnehmenden sind, desto eher empfiehlt es sich das Spiel im kleineren Rahmen in der Nacht und ohne Licht zu spielen.

Kleinerer Rahmen

Eine Person setzt sich mit verbundenen Augen in die Mitte des Spielfeldes, vor ihr eine Augenbinde/ Tuch liegend. Du als Mentor, stellst dich direkt hinter sie. Die restlichen Teilnehmenden legen sich mit ca. 6 m Abstand im Halbkreis um diese Person auf den Boden, idealerweise barfuss. Auf dein Signal hin, versuchen sich all mit möglichst bewussten langsamen Bewegungen, ohne zu reden oder sonst ein Geräusch zu verursachen, sich der Person in der Mitte zu nähern und das Tuch zu stehlen. Rennen oder einen Satz nach vorne machen und das Tuch nehmen gilt nicht.

Die Person in der Mitte versucht mit all ihren Sinnen (ausser Sehsinn) zu spüren, ob sich jemand anschleicht. Sobald sie jemanden gehört hat, zeigt sie in diese Richtung und du als Mentor beurteilst nun ob dort eine Person liegt und zurück zur Startlinie muss oder ob sich niemand in der gezeigten Richtung und Nähe befindet. Du als Mentor kannst die Schwierigkeit des Spieles ein wenig steuern und entscheiden, wie schnell sie an ihre Ausgangslage sollen.

Grösserer Rahmen

Eine Leitperson ist in der Mitte des Spielfeldes (am besten auf dem Birkenhügel) und darf sich nur in 1 Meter Radius bewegen. Sichtbar für diese Person werden die Tücher in ca. 5 bis 10 Meter Abstand rundherum über Äste, Steine, Pflanzen und auf den Boden gelegt. Die Teilnehmenden entfernen sich vom Kreis in alle Richtungen, bis sie nicht mehr gesehen werden. Je nach Gruppe ist es sinnvoll, noch ein/ zwei Personen als Aufsicht aufzustellen, da es felsige Stellen in der Nähe hat.

Nun ruft die Leitperson „Start“ und alle versuchen sich möglichst aufmerksam und mit allen Sinnen an ein Tuch anzuschleichen und wieder zurück in Deckung zu gehen, ohne von der Leitperson gesehen zu werden. Wenn sie damit erfolgreich waren, können sie sich an das nächste Tuch wagen.

Falls die Leitperson jemanden anschleichen sieht, ruft sie dessen Namen und die Person muss das Tuch zurücklegen, wieder in Deckung gehen und es erneut versuchen.

Die Leitperson kann ein wenig steuern wie schnell sie eine gesehene Person zurückschickt. Gute, bewusste Schleichende lässt man eher gewähren, als Rennende und Unaufmerksame.

Um noch besser mit der Natur zu verschmelzen und weniger gesehen zu werden, empfiehlt es sich, sich vor dem Spiel zu tarnen. Dies kann mit schwarzen Kohleresten, Lehm, Erde mit Wasser gemischt oder auch Pflanzenteilen gemacht werden.



7.7 Spiele mit der Kastanie und Naturgegenständen

Thema	Spiel & Spass, Geschicklichkeit, Erinnerungsvermögen
Altersgruppe	Zyklus 1, Zyklus 2, Zyklus 3, Erwachsene
Gruppengrösse	ab 2
Zeitbedarf	10 - 60 min,  (🗣️)
Material	Kastanien, verschiedene Naturgegenstände
Vorbereitung	-
Sonstiges	-

Jonglieren

Sammele Kastanien oder andere Naturgegenstände und versuche damit zu jonglieren. Wenn du bereits mit drei Bällen jonglieren kannst, versuche mit drei gleich grossen Kastanien. Je nach Niveau kannst du entweder mit einer, zwei, drei oder vier Kastanien üben und spielen. Falls dir das Jonglieren mit gleich grossen Kastanien gut gelingt, versuche dich mal mit unterschiedlich grossen und unterschiedlich schweren Kastanien/ Naturgegenständen.

Jongliert auch zu zweit oder zu dritt zusammen. Startet dabei mit nur zwei Kastanien, die ihr euch überkreuzt zuwirft und steigert dann das Level.

Kastanienlaufen

In Anlehnung an das Eierlaufen werden beim Kastanienlaufen, Astgabeln und Kastanien verwendet. Baut einen Parcours mit einer Start- und Ziellinie. Er darf nach freier Wahl Kurven und Hindernisse zum Drübersteigen, Unterdurchkriechen, usw. aufweisen. Passt die Schwierigkeit dem Alter entsprechend an und falls nötig, erschwert oder vereinfacht sie im Laufe des Spieles. Baut je nach Anzahl der Teilnehmenden auch mehrere Parcours auf. Sammelt nun pro Parcours eine Astgabel und eine Kastanie.

Die erste Person stellt sich mit Astgabel und Kastanie auf die Startlinie. Stoppt die Zeit wie lange die Person braucht, bis sie das Ziel erreicht. Falls die Kastanie runterfällt, muss die Person nochmals zurück zur Startlinie.

Variante: Bei zwei gleichen Parcours kann auch gegeneinander angetreten werden.



Gelände-Memory

Steckt zwei gleich grosse Felder von ca. 10x10m ab und teilt die Anzahl Teilnehmende in zwei Gruppen. Jeder Gruppe „gehört“ ein Feld. Alle versuchen die Gegenstände, das Aussehen, wo was liegt in ihrem Feld in einer definierten Zeit zu merken. Danach geht jede Gruppe zum Feld der anderen und verändert heimlich verschiedene Dinge im Feld (z.B. ein Stein verlegen). Startet z.B. mit 5 Veränderungen und steigert später die Anzahl der Veränderungen. Haben das beide Gruppen gemacht, gehen alle zurück zum eigenen Feld und versuchen die Veränderungen herauszufinden. Die Gruppe, die zuerst alle gefunden hat, gewinnt.

Natur-Memory

Die Spielleitung zeigt allen Teilnehmenden eine Reihe Gegenstände aus der Natur, z.B. eine Kastanie, eine Eichel, ein Haselblatt... Die Teilnehmenden prägen sich möglichst alle diese Gegenstände fest ein. Dann machen sie sich auf den Weg, um genau diese Gegenstände auf einem Spaziergang im Wald zu suchen und zu sammeln. Wer zuerst fertig ist, hat gewonnen. Es können auch Gruppen gegeneinander spielen.

Gefahren in Cortoi

In diesem Kapitel wird auf die giftigen Pflanzen und gefährlichen Tiere, die am Monti di Cortoi vorkommen, eingegangen. Es wird bewusst auf eine Auflistung verzichtet. Grundsätzlich gilt: Pflücke und berühre nur, was du mit Sicherheit kennst und gib dieses Verhalten an Andere weiter.

Auch das Gelände (steiler Wald, Felswände, Trockensteinmauern, ungesicherte Treppen) bergen Gefahren und sollen bei jeglicher Art von Planung berücksichtigt werden. Weitere Vorbereitungs-massnahmen (Notfallblatt, Einweisung Rega) findest du auf der Website www.campocortoi.ch unter *Downloads* oder bei der Betriebsleitung info@campocortoi.ch.

- ➔ **Rega: 1414**
- ➔ **Vergiftungsnotfälle Tox-Zentrum: 145**
- ➔ **Notfall Spital Locarno: 091 811 41 11**

Giftige Pflanzen und Pilze

Mögliche Symptome: Atemnot, Bewusstlosigkeit, Herzkreislaufprobleme, Schmerzen im Magen-Darm-Bereich

Erstmassnahmen nach Einnahme giftiger Pflanzen und Pilze:

1. Ruhe bewahren!
2. Notruf aktivieren – **1414 REGA**
3. Alle Pflanzenteile, die mutmasslich zur Vergiftung führten, bereithalten & dem Arzt vorlegen
4. **Kein** Erbrechen herbeiführen!
5. **Bei Bewusstsein:** Mund ausspülen
 - Bei nicht schäumenden Substanzen: 1-2 dl Wasser / Tee /Sirup möglichst rasch trinken (keine Kohlensäure, keine Milch)
 - Bei schäumenden Substanzen: Nur 1 Schluck trinken
6. **Bei Bewusstlosigkeit:** stabile Seitenlage
7. **Bei Atemstillstand:** sofortige Beatmung durch die Nase

Im Buch «Gefährliche Schönheiten» von Bruno P. Kremer sind heimische Arten, wovon viele auf dem Monti di Cortoi vorkommen, aufgeführt. Darin werden die verschiedenen Gift-Stoffgruppen und deren Wirkung auf uns Menschen erläutert. Die Pflanzen werden mit Fotografien von Blüte, Frucht und Blatt sowie deren Grad der Giftigkeit vorgestellt.

Gefährliche Tiere

Insektenstich Bienen, Wespe, Hornisse	Siehe Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs ➔ Seite 37 Bei allergischer Reaktion: Antiallergikum (Allergo-X) im Cortoi-Notfallkoffer oder in der Mariettaküche beim Eingang hängend Stachel entfernen, sofort innerhalb von 15 Minuten heissen Löffel für 30 Sekunden auf Einstichstelle drücken, dies zerstört giftige Eiweissstoffe
Zeckenbiss	Siehe Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs ➔ Seite 38

Schlangenbiss Kreuzotter, Aspisviper	Siehe Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs → Seite 36 Bei Bissen in Kopfnähe und bei Kindern sofort REGA 1414!
Wildschweine	Abstand halten. Bei vorhandenen Jungtieren ist noch mehr Vorsicht geboten.
Kühe	Bei Überquerung der Kuhweide wird Abstand gehalten. Bei vorhandenen Jungtieren vorgängige Absprache mit der Betriebsleitung oder dem Bauern Konrad Müller.

Haftungsausschluss

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren, noch Campo Cortoi können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Schlusswort des Autors

Es freut mich sehr, dass du dich für dieses Handbuch interessierst. Ich habe es von Herzen gern und mit viel Leidenschaft geschrieben. Es ist geprägt von vielem, was ich mehrheitlich in den letzten 10 Jahren lernen durfte. Nur dank der super Unterstützung von meiner Frau Jolanda und genauem, inhaltlichen Gegenlesen, Mitdenken und tollen Hinweisen des Betriebsleiterteams Lara und Christian, können wir nun dieses wunderschöne Gemeinschaftswerk in den Händen halten. Ich freue mich sehr darüber, habe selbst viel gelernt und bin dankbar diese wundervolle Möglichkeit erhalten zu haben.

Ich hoffe du kannst dich an den Aktivitäten erfreuen und einiges für dich mitnehmen.

Falls dir die Übungen zur Naturwahrnehmung, Dankbarkeit, Beziehungen gefallen und du dich weiter vertiefen möchtest, kann ich dir die Bücher Coyote Guide Buch 1 und 2 sehr ans Herz legen. Sie sind in der Bibliothek von Cortoi vorhanden.

Herzlich, Andreas

Literatur und weitere Ressourcen

Bücher

- Young J., Haas E., McGown E. (2017): Grundlagen der Wildnispädagogik. Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Buch 2 - Handbuch der Aktivitäten. Biber-Verlag, Extental
- Young J., Haas E., McGown E. (2014): Grundlagen der Wildnispädagogik. Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Buch 1 - Handbuch für Mentoren. Biber-Verlag, Extental
- Cornell J. (2017): Cornells Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche. Die besten Klassiker und neue Spiele. Sonderedition. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr
- Kandeler J. (2005): Kinder lernen Umwelt schützen. Handbuch für Umweltpädagogik in Kindergarten & Grundschule. Natur & Umwelt Verlags GmbH
- Bach, H., Bach, T. (2016): Erlebnispädagogik im Wald. Arbeitsbuch für die Praxis. 3. Auflage. Ernst Reinhardt, München/Basel
- Grolms J. (2021): Tierspuren Europas. Spuren und Zeichen bestimmen und interpretieren. Ulmer Eugen, Stuttgart
- Turner G. (2011): Wildkräuter-Notfallapotheke für unterwegs. Direktanwendung von Heilpflanzen. 2. Auflage. Buchdruckerei, Schiers
- Patrimonio svizzero / Schweizer Heimatschutz (Hrsg.) (2022): Associazione dei Castanicoltori della Svizzera Italiana. Druckerei Odermatt, Dallenwil
- Kremer, Bruno P. (2022): Gefährliche Schönheiten. Giftpflanzen im Garten. Haupt, Bern
- Blöchl D., Pelayo H. (2023): Was muss, das muss! Ein Elefant macht in die Stadt. 1. Auflage. St. Josephs-Druckerei Ursula Würzer, Wangen im Allgäu.

Berichte

- Bundesamt für Energie (2023): Schweizerische Gesamtenergiestatistik 2022. Bundesamt für Energie, Bern
- Hälg L. (2023): Produktion von Solar- und Windenergie der Schweiz im Europäischen Vergleich. Schweizerische Energie-Stiftung, Zürich

Textnachweis

- https://naturwissenschaften.ch/biodiversity-explained/about_biodiversity/bedeutung (Stand 11.9.2023)
- <https://www.energie-umwelt.ch/elektrizitaet/1426> (Stand 2.11.2023)
- <http://www.natur-t-raum.ch/was-ist-ein-redekreis.html> (Stand 5.12.2023)
- <https://www.schamanische-begleitung-ruhr.de/council/> (Stand 5.12.2023)
- <https://www.genusslandsuedtirol.it/de/cmspre/wildkraeuterrisotto/cmspre-recipe-188,15.html> (Stand 16.12.2023)
- www.toxinfo.ch (Stand 5.1.2024)
- www.rechtaufreparatur.ch (Stand 24.11.2023)

Bildnachweis

- https://www.sonnenerde.at/de/erdgefluester/detail/die_geniale_brennnessel_wir_machen_aus_ihren_fasern_schnuere (Stand 15.11.2023)
- <https://www.vogelwarte.ch/de/> (Stand 16.8.2023, vers. Vogelbilder)
- <https://www.fotocommunity.de/photo/moenchsgasmuecke-brigitte-semke/42862240> (Stand 16.8.2023)
- https://naturfotografen-forum.de/o1788581-Waldkauz%20im%20Fr%C3%BChlingswald#link_1788888 (Stand 16.8.2023)
- <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/grundlagen-pflanzenbau/pflanzenschutz/schaderreger/schadorganismen-im-gemuesebau/grosser-kohlweissling-pieris-brassicae/> (Stand 4.12.2023)
- https://natura2000.rlp.de/n2000-sb-bwp/steckbrief_arten.php?sba_code=1083 (Stand 4.12.2023)
- <https://roterzeder.de/blogs/guides/stubenfliege> (Stand 4.12.2023)

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/libellen/24350.html> (Stand 4.12.2023)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rundaugen-Mohrenfalter#/media/Datei:Woodland_Ringlet_\(14598413335\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Rundaugen-Mohrenfalter#/media/Datei:Woodland_Ringlet_(14598413335).jpg) (Stand 4.12.2023)

<https://depositphotos.com/de/vector/vector-illustration-of-fly-in-vintage-engraved-style-17468569.html> (Stand 4.12.2023)

<https://www.dreamstime.com/isolated-contour-drawing-beetle-white-background-doodle-style-design-element-image249824173> (Stand 4.12.2023)

<https://www.bartgeier.ch/bilderblog/2020/haeuten-zum-wachsen> (Stand 10.1.2024)

https://www.stadt-zuerich.ch/content/dam/stzh/ted/Deutsch/gsz_2/publikationen/natur-erleben/angebote-fuer-schulen-und-kindergarten/Naturschulen/Dossier_Tiere%20im%20Wald_2021_52%20S.pdf (Stand 29.11.2023)

https://www.tierforscher.ch/pdf/Reh_Dokumentation_Tierforscher.ch.pdf (Stand 10.1.2024)

<https://www.irisluckhaus.de/2019/poster-trittsiegel-15/> (Stand 10.1.2024)

<https://pixabay.com/de/> (Stand 10.1.2024, vers. Tierbilder)

https://www.bundesforste.at/fileadmin/wienerwald/PDF-DATEIEN/Projekte/Blick_ins_Dickicht/Bestimmungshilfe_Tritt_siegel_im_Spurentunnel.pdf (Stand 9.1.2024)

<https://www.2000m2.eu/de/roggen/> (Stand 16.1.2024)

<https://www.2000m2.eu/de/weizen/> (Stand 16.1.2024)

<https://www.ticino.ch/de/commons/details/Polenta-Das-Rezept/3015.html> (Stand 16.1.2024)

<https://www.ticino.ch/de/commons/details/La-Formagella/143068.html> (Stand 16.1.2024)

[https://www.prospezierara.ch/pflanzen/sortenfinder/detail.html?tx_psrsortenfinder\[showUid\]=AZ-624](https://www.prospezierara.ch/pflanzen/sortenfinder/detail.html?tx_psrsortenfinder[showUid]=AZ-624) (Stand 16.1.2024)

https://www.regiova.ch/produkt/rohessspeck_metzgerei_schaller_adrian/ (Stand 16.1.2024)

<https://www.ticino.ch/de/commons/details/Gef%C3%BChrte-Besichtigung-Essbare-Kr%C3%A4uter-kennenlernen-/131838.html> (Stand 16.1.2024)

<https://kuhteilen.ch/pages/salz-alles-was-du-uber-das-weisse-gold-wissen-musst> (Stand 16.1.2024)

<https://wildbeimwild.com/tag/tessin/> (Stand 16.1.2024)

<https://www.alp-schaukaeserei.ch/de/schaukaeserei/herkunft-der-rohmilch> (Stand 16.1.2024)

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kartoffeln> (Stand 16.1.2024)

<https://www.ticino.ch/de/events/details/Heisse-Marroni-auf-Monte-Tamaro/149893.html> (Stand 16.1.2024)

https://www.basset-ti.ch/B_Tedesco/D_Prod_dett.htm (Stand 16.1.2024)

<https://www.lubera.com/de/gartenbuch/esskastanien-zubereiten-p2226> (Stand 16.1.2024)

<https://utopia.de/ratgeber/maronencreme-einfaches-rezept-fuer-den-leckeren-brotaufstrich/> (Stand 16.1.2024)

https://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/ekud/anu/ANU_Dokumente/201903-07_Kastanienselven_Mergoscia_TI.pdf (Stand 25.2.2024)

Anhangsverzeichnis

Diese Anhänge stehen in digitaler Form jeweils als separates pdf zur Verfügung.

Wir bitten dich die Anhänge beim ausgedruckten Exemplar in dieser Reihenfolge wieder einzuordnen.

- 1.2_Pilzsteckbrief Beispiel (laminiert)
- 1.2_Pilzsteckbrief (Kopiervorlage, nicht laminiert)
- 1.2_Pflanzensteckbrief Beispiel (laminiert)
- 1.2_Pflanzensteckbrief (Kopiervorlage, nicht laminiert)
- 1.2_Tiersteckbrief Beispieln (laminiert)
- 1.2_Tiersteckbrief (Kopiervorlage, nicht laminiert)

- 1.3_Tiermemory Spickzettel und Infos

- 1.4_AB Insektenvorlagen - ohne Farbfotos
- 1.4_AB Insektenvorlagen inkl. Farbfoto vom Tier

- 2.1_AB Nährstoffkreislauf
- 2.1_AB Nährstoffkreislauf Lösungen

- 2.3_AB Energie - Was bringt uns die Sonne
- 2.3_Datenblatt Solarmodul JA Solar JAM60512 310-330 W
- 2.3_AB Energie - Was bringt uns die Sonne_Lösungsblatt

- 2.4_AB Energie - Probleme und Lösungen
- 2.4_AB Energie - Probleme und Lösungen_Lösungsblatt

- 3.1_Inputblätter 1 und 2
- 3.1_Infos Kastanienselve und -Niederwald

- 4.4_AB Karten studieren_Lösungen