

Circle *heartbeat*

Pädagogisches Design

BNE für Erasmus+-Projekt [Via Alpina Youth](#)



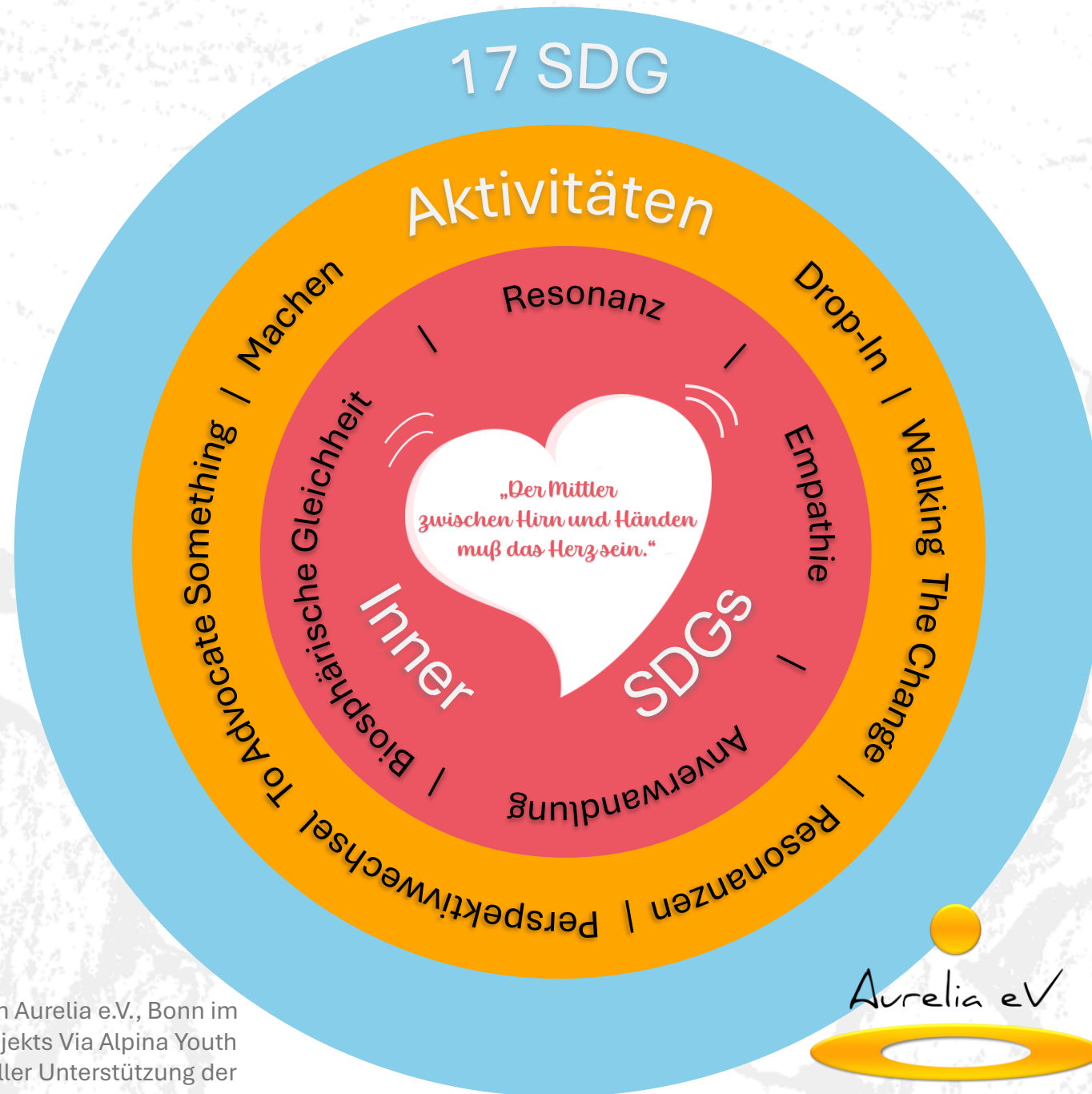
CIPRA
LEBEN IN
DEN ALPEN

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Kofinanziert von der
Europäischen Union





Die Lernmodule wurden von Aurelia e.V., Bonn im Rahmen des Erasmus+-Projekts Via Alpina Youth entwickelt und mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union kofinanziert.



CIRCLE - *heartbeat*

Inhalt

DROP IN

1. Entstehung der Alpen in 3 Teilen (clips)
2. Die Alpenkonvention (x-word)

WALKING THE CHANGE

3. Leichtes Gepäck – Dein Gipfelbuch (storytelling/journaling)

RESONANZEN

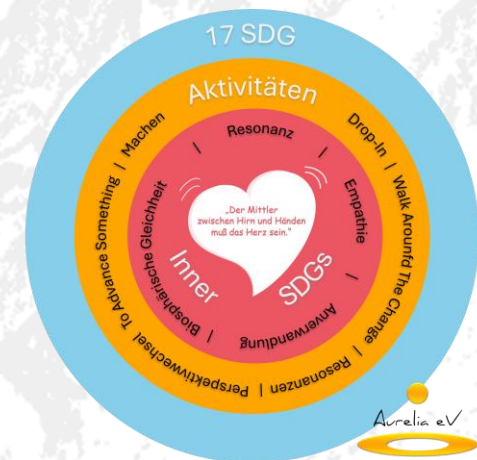
4. Resonante Achtsamkeit (mindful journaling)
5. Das Universum und du (Workshop Sternbild)

PERSPEKTIVWECHSEL

6. HappyLess (Schreib-Workshop)
7. To Advocate Something (H5P-Clip „Recht auf Leben – Von Wölfen und Wäldern“)

MACHEN

8. Mapping Utopia



CIRCLE - *heartbeat*

Drop-In (Pack deinen Rucksack mit etwas Alpwissen)

1. Die Entstehung der Alpen

Format: SimpleShow Clip – 3 Teile

Teil 1 - Geografie- Entstehung der Alpen

Teil 2 - Der Mensch in den Alpen

Teil 3 - Alpentourismus

2. Die Alpenkonvention

Format: X-words Info-Text mit Kreuzworträtsel



Die Entstehung der Alpen (Teil 1)

Auch der Planet Erde hat eine Art Herzschlag. An der Universität von Oslo haben Forscher herausgefunden, dass man alle 26 Sekunden einen seismographischen Pulsschlag messen kann. Die Erdoberfläche sieht so stabil aus, aber es ist schon manches in Bewegung. Die sogenannten Kontinentalplatten nämlich. Die eurasische und die afrikanische Platte bewegen sich aufeinander zu. Dort, wo sie aneinanderstoßen, haben sich die Gesteinsmassen empor geschoben. Es entstand ein sogenanntes "Faltengebirge". Und das sind unsere Alpen. Die Alpen sind ein richtiger Gebirgsbogen und haben eine Länge von 1.200 Kilometern. Sie dehnen sich von Wien bis an die französische Küste. Außer der Bewegung der Kontinentalplatten sind es Wind und Wetter, die die Gebirge der Alpen formen. In der Atmosphäre der Erde gibt es einen sogenannten "Westwindgürtel". Hier wechseln Hoch - und Tiefdruckzonen ständig. Vom Atlantik kommen viele feuchte Luftmassen angeströmt. Sie werden von den hohen Bergen der Alpen abgebremst und müssen hoch aufsteigen. Je höher die Wolken steigen, desto kühler wird die Luft. Das enthaltene Wasser kondensiert und fällt als Niederschlag besonders in den nördlichen und westlichen Alpenregionen.

Die Entstehung der Alpen (Teil 1)

Der ganze Alpenbogen schützt das Mittelmeer vor Kälte und Regen. Die Alpen werden also nicht nur von Wind und Wetter mit geformt, sondern formen selbst sehr besondere Klimaverhältnisse. Die Berge sind der Sonne näher. Die Luft ist staubfrei und das UV-Licht kann bis zum Boden vordringen. Durch Eis und Schnee wird das Sonnenlicht stark zurück in die Atmosphäre reflektiert. Die Wärme hält sich nicht in Bodennähe. Aus diesem Grund fällt die Temperatur nach Sonnenuntergang sehr stark. Diese klimatische Besonderheit prägt die gesamte Biodiversität der Alpenregion.

Die Temperaturen sind für die Verbreitung verschiedener Lebensformen sehr entscheidend. Darum spricht man in den Alpen von "Höhengrenzen". Es gibt eine Baumgrenze, eine Getreidegrenze und eine Schneegrenze. Die regionalen Berghöhen und die Ausrichtung der Täler erzeugen zudem eine Vielfalt unterschiedlicher Winde. Auch das ist ein Grund für die Vielzahl unterschiedlicher Lebensräume. Ihr seht also: Die Erde bewegt sich. Die Kontinentalplatten der Erde bewegen sich. Die Winde bringen Bewegung in die Atmosphäre. Und wie die Bewegung von Menschen sich auswirkt, erzählen wir gleich.

Der Mensch in den Alpen (Teil 2)

Irgendwann fingen die Menschen an, sich im Alpenraum zu bewegen. Sie haben die Berge als Lebensraum entdeckt. Die Kontinentalplatten der Erde, Wind und Wetter aber auch der Mensch hat die Alpen gestaltet! Nach der letzten Eiszeit, als es wieder wärmer wurde, bauten Jäger und Sammler erste Pfahlbauten am Bodensee, Hallstätter See und Mondsee. Als das Eis auch in höheren Bergregionen verschwand, siedelten erste Bergbauern sich dort an.

Eine kulturelle Besonderheit ist, dass die Bauern die Jäger und Sammler nicht verdrängten. Man lebte im selben Raum.

Es entstanden Handwerk und Warenhandel als typische Wanderberufe der Berge. Die Einfuhr von Waren und die Ausfuhr von Erzeugnissen der Bergbauern waren der Motor für die Erschließung des Alpenraumes. Diese sozio-kulturelle Bewegung sorgte für Fortschritt und ließ Dorf-Gemeinschaften entstehen. Für die Menschen in den Alpen war das lange Zeit wichtiger als nationale Politik und Obrigkeit.

Der Mensch in den Alpen (Teil 2)

Die Römer bauten Passrouten aus über den Splügen bis ins obere Rheintal und über den Septimer und Julier. Die "Völkerwanderung" brachte vor dem Mittelalter noch mehr Menschen in den Alpenraum. Alemannen, Bajuwaren, Räter, Noriker, Helveter, Kelten und Alpen-Slawen bildeten die Alpenfamilie. In den wilden hohen Bergen zu siedeln, Dörfer zu bauen, Wege und Passrouten anzulegen, war ein harter Überlebenskampf.

Aber dafür bieten die Berge auch Schutz. Wenn es im Flachland kriegerisch wurde, war man doch in hohen Berglagen viel sicherer vor irgendwelchen Angreifern. Wie es dazu kam, dass immer mehr Menschen aus der Stadt in die Alpen reisten und wie Alpinismus zum Freizeitspaß wurde, das ist eine Geschichte für sich. Als die ganze Welt schon umsegelt war, galten die Alpen fast noch als "terra incognita" - als relative unbekanntes Land. Die schroffen Gebirge, die Wildnis aus Eis, Schnee, Geröll und wilde Gebirgsflüsse empfanden die meisten Menschen als bedrohlich.

Und eigentlich blieb das so, bis ins 19. Jahrhundert. Aber es gab ein paar Abenteurer, die von den wilden Alpen so fasziniert waren, dass man sie als "erste Alpinisten" bezeichnet hat.

Ihnen war kein Berg zu hoch und keine Schlucht zu tief. Von diesen Abenteurern erzählen wir euch später.

Alpinismus - Die Alpen als Landschaftsideal (Teil 3)

Seit dem 14. Jahrhundert wurden Berge bestiegen, um die wilde Landschaft zu erkunden. Den italienischen Dichter Francesco Petrarca, der im 14. Jahrhundert lebte, nennt man den ersten "Alpinisten". Er bestieg den Berg Ventoux. Der liegt in Südfrankreich und ist ein typischer Voralpenberg. Von seinem Gipfel aus konnte Petrarca bis in die schneebedeckten französischen Alpen sehen.

Das hat den Dichter so sehr beeindruckt, dass er als erster Wanderer die Schönheit der Alpen beschrieb. Danach waren es vor allem Gelehrte und Naturforscher aus der Schweiz, die sich auf die Berge wagten. Sie haben die Wanderrouten, Tiere und Pflanzen in den Alpen beschrieben. Und sogar, wie eine Ausrüstung für Bergsteiger aussehen soll. Der 4.807 Meter hohe Mont Blanc wurde als höchster Berg Europas im Jahr 1786 bestiegen. Das war der abenteuerliche Beginn eines neuen Alpinismus.

Rousseau fing 1761 damit an, die Alpen als ideale Landschaft voll erhabener und bezaubernder Schönheit zu beschreiben. Damit wurden die Alpen zum Thema von Kunst und Literatur. Von ihm ist auch der berühmte Satz "Zurück zur Natur!". Rousseau lehrte und forderte dazu auf, die wilde Natur und vor allem die Berge zu entdecken. Eine ganze Generation folgte dieser Lehre.

Gebirgslandschaften wurden zur Attraktion. Berge und Bergsteigen wurden Mode und in England entstand der erste Alpenverein der Welt. Damit war der Alpen-Tourismus erfunden.

Im 18. und 19. Jahrhundert bewegten sich immer mehr Menschen als Reisende und Touristen in den Alpen.

Alpinismus – Die Alpen als Landschaftsideal (Teil 3)

St. Moritz und Davos waren erste Wintersport-Orte der Geschichte. Der Hotelier Badrutt lud englische Gäste ein, im Winter zu kommen. Sie waren fasziniert und kamen immer wieder. So begann die Erfolgsgeschichte von St. Moritz. Der Ski-Tourismus begann in den 30er-Jahren und ab den 50er-Jahren entwickelte sich das, was wir heute Massentourismus nennen. Die Strassen wurden in alpine Hochlagen ausgebaut. Es entstanden weit vernetzte Skigebiete mit tausenden von Liftanlagen. In manchen Regionen spitzte sich die wirtschaftliche Lage sehr zu: Die vorhandenen Gasthäuser und Hotels der Einheimischen genügten nicht mehr. Fremde Investoren bauten riesige Hotels neben den Liftanlagen. Die einheimische Bevölkerung wurde zunehmend in den Dienstleistungsbereich gezwungen. Fremdes Kapital bestimmte dann die regionale Entwicklung. Heute gibt es wieder eine Besinnung auf nachhaltige Strategien, die Wertschöpfung lokal verankern. Die Alpen sind eben mehr als ein Freizeitpark für Touristen. Sie sind ein Lebensraum voller Vielfalt und Möglichkeiten, die es zu entdecken und erhalten gilt.

Input zum Crossword

2. Was ist die Alpenkonvention?

Die Alpenkonvention beschreibt Leitlinien für ein nachhaltiges Leben in den Alpen und für eine nachhaltige Regionsentwicklung im Alpenraum. Der Schutz des alpinen Ökosystems, der Kulturen, Traditionen und der Identität dieses Kultur- und Naturraumes ist Rechtsgrundlage der Alpenkonvention. Diese Konvention verbrieft gewissenmaßen das Partizipationsrecht der Menschen, die im Alpenraum leben und bildet, zusätzlich zu internationalen und nationalen Kooperationen und Bündnissen, eine weitere Aktionsebene.

Wann wurde sie gegründet

In diesem 1991 gegründeten Bündnis setzen sich die Alpenländer als Nachbarn für eine gemeinsame Vision ein. Die Alpenkonvention ist damit lange vor der Verabschiedung der Globalen Agenda 2030 durch die Vereinten Nationen im Sinne der SDGs und der Verpflichtung zu Nachhaltigkeit aktiv. Sie ist nach langer Vorarbeit durch die Cibra (Commission Internationale pour la Protection des Alpes) initiiert.

Wer gehört dazu

Gerade durch den Klimawandel haben die Alpenregionen eine enorme Herausforderung zu bewältigen. Dies kann nur in einer starken Partnerschaft der EU und acht Alpennationen gelingen: Deutschland, Frankreich, Italien, Liechtenstein, Monaco, Österreich, Schweiz, Slowenien und die EU gehören der Alpenkonvention an.

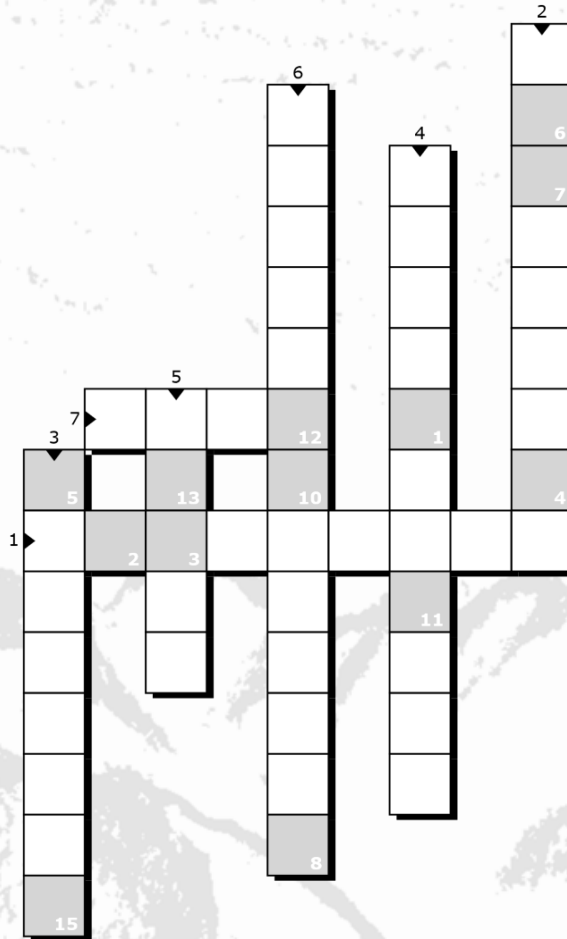
Input zum Crossword

„Wegen der Verbindungsrolle, die sie zwischen Nord- und Südeuropa einnehmen, aber auch aufgrund ihrer einmaligen Erholungs- und Ruhefunktion, die sie für viele Millionen Europäer darstellen, haben die Alpen auf dem Gebiet der europäischen Zusammenarbeit eine bedeutsame Rolle zu spielen.

Der Alpenbogen als größtes Gebirgsmassiv Europas könnte somit ein Muster für die Gesamtheit der europäischen Berg- und Problemgebiete werden, wenn es den Regionen und Alpenländern gelänge, die Einrichtungen für die notwendige Zusammenarbeit aufzubauen.“

Europarat –
Konferenz der Alpenregionen, Lugano 1978,
Schlußerklärung.

CIRCLE - *heartbeat*



1. Für welchen Raum gilt die Alpenkonvention?
2. Welches alpine System wird unter anderem durch die Alpenkonvention geschützt?
3. Als was setzen sich die Alpenländer für eine gemeinsame Vision ein?
4. Was ist die größte Herausforderung für den Alpenraum?
5. Wie heißt die Abkürzung für "Commission Internationale pour la Protection des Alpes"?
6. Welches Alpenland gehört als Nicht-EU-Mitglied zur Alpenkonvention?
7. Wieviele Alpenländer gehören zur Alpenkonvention?

1 2 3 4 5 6 7 8 **V** 10 11 12 13 **O** 15

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Walking The Change (Unterwegs sein mit leichtem Gepäck)

3. Leichtes Gepäck – Dein Gipfelbuch.

Anleitung zum Storytelling und Journaling mit low-content-Folien zu deinem hybriden Gipfelbuch "Leichtes Gepäck". Impulse: **Inhalt in Stichworten:** Reisen/Wandern - Slow Travel - Nachhaltigkeit - Outdoor-Kleidung - Slow Life - Sinn-Fluencing über social media - Kreativität - green sports - Inner SDGs - 17 SDGs - Anverwandlung/Resonanz



Resonanzen

4. Resonante Achtsamkeit – Mindful Journaling

Format: Anleitung zu individueller Naturerfahrung und zu Reflexion über die eigene Natur-Beziehung

5. Das Universum und du – Workshop Sternbild

Format: Anleitung Gruppenspiel/Aufstellung. Jede Person markiert eine Sternenposition eines app-gestützt zu identifizierenden Sternbildes. Reflexion zu Wünschen, die das Universum an uns als Bewohner des blauen Planeten haben könnte.



Workshop "Resonante Achtsamkeit"

Intro: Wenn wir einfach schauen, projizieren wir uns selbst in das Angeschauten. Folgt man aber mehr dem bekannten Satz "Man sieht nur, was man weiß.", können wir als Schauende ein resonantes Verhältnis zum An-Geschauten eingehen. Deshalb beginnt unser Setting zu Resonanter Achtsamkeit damit, dass wir faszinierende Eigenschaften und Fähigkeiten von Tieren und Pflanzen und Pilzen der Alpenregion vorstellen. Staunen macht den Kopf frei dafür, wahrnehmen zu können, was unsere Mit-Lebewesen uns erzählen könnten.

#Achtsamkeit (allg. Definition): "Achtsamkeit (engl. Mindfulness) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemütes erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Fantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein (...) oder sie zu bewerten. (Zitat Wikipedia)

#Resonante Achtsamkeit oder "Natur-Echo": Natur, Landschaft, Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen. Allem eine Stimme geben. Tiere, Pflanzen, Pilze, Stein, Gebirge, Licht, Luft und Wasser. Intuitiv einer der Stimmen folgen. Die Perspektive wechseln. Echo-Sein. Anverwandlung. Versuche, andere Lebewesen zu erkennen und zu verstehen. Das wird dir spiegeln, wer du selbst bist.

Adalbert Stifter: „Wir wollen das sanfte Gesetz zu erblicken suchen, wodurch das menschliche Geschlecht geleitet wird. Es ist das Gesetz dieser Kräfte, das will, dass jeder geachtet, geehrt und ungefährdet neben dem Andern bestehe.“

CIRCLE - *heartbeat*

Stufe 1 – Biomimikry Input – Lese unsere Überraschungen zu Tieren, Pilzen und Pflanzen die du in der Bergwelt beobachten kannst:

Steinbock: Ihre Hufe sind perfekt für alpine Kletterpfade geschaffen: Mit den harten Aussenkanten haken sie sich an Steinen fest und die inneren weichen Ballen passen sich jedem Untergrund an. Durch die weichen Ballen entsteht sogar eine Art Vakuum beim Auftritt und verschafft den “Königen der Alpen” sichere Bodenhaftung. Das haben sich sogar Hersteller von Bergsteiger-Schuhen übrigens abgeschaut.

Ameise: Jeder Ameisenbau ist eine architektonische Meisterleistung! Sie bauen die weit verzweigten Gänge so, dass niemals Regen in den Bau läuft. Sie legen ein Lüftungssystem an, um Fäulnisbildung im feuchten Bau zu verhindern. Sie schaffen es, die Temperatur in der Mitte des Baus stabil auf 20° zu halten und können dort den Bergwinter überleben.

Silberdistel: Sie sagt das Wetter voraus! Bei nahendem Regen erhöht sich die Luftfeuchtigkeit. Auf der Hüllblattunterseite kann die Distel mehr Wasserdampf aufnehmen, als auf der Oberseite der Hüllblätter (das sind die Blätter, die den Blütenkorb umhüllen). Deshalb biegen sich die Hüllblätter bei nahendem Regen nach innen und legen sich über den Blütenkorb.

Kuh: Kühe sind sehr soziale Wesen und führen lebenslange Freundschaften. Wenn Kühe von ihren Kälbern getrennt werden, leiden sie nachweislich. Kühe kommunizieren untereinander, erkennen sich sogar auf Fotos. Sie nehmen Geruch bis zu zehn Kilometern Distanz wahr. Und Kühe weinen bei Angst oder Trauer.

CIRCLE - *heartbeat*

Schneehase: Er ist wirklich trickreich: Er springt hin und her um verwirrende Fährten im Schnee zu legen und damit Verfolger abzuschütteln. An seinen Hinterläufen hat er extrem dichtes langes Fell, welches wie ein Schneeschuh das Einsinken im Tiefschnee verhindert. Sein Winterfell hat sogenannte “Grannenhaare” die hohl sind und luftgefüllt einen idealen Wärmeschutz bieten.

Gämsheide: Man findet sie auf windoffenen Flächen am Berggrat. Sie schützt sich vor Kälte, indem sie am Boden entlang kriechend auf dunklem Kies wächst. Die dunklen Steine sammeln Wärme. Um Wasserverlust einzudämmen, hat die Pflanze nur kleinste ledrige Blättchen. Die Spaltöffnung für den lebenswichtigen Gasaustausch bei Fotosynthese liegen an der Blattunterseite - geschützt vor hohem UV-Licht und Wind.

Wildpilze: Wenn es ihnen zu heiß wird in der Höhensonne der Berge, kühlen sie sich einfach herunter. Pilze nutzen ihren hohen Wassergehalt und verdampfen oder “schwitzen” über die gefächerte Lamellenstruktur. Dieser Vorgang kühlt um mehr als 10° im Vergleich zu hoher Außentemperatur.

Algen (!) Auf Felsen und Steinen siedeln sich Algen an. Das gibt den Steinen oft einen grünen, braunen oder rostroten Schimmer. Die Algen sammeln das Oberflächenwasser, das über die Felsen rinnt, und ernähren sich von den Mineralstoffen, die dieses Wasser mit sich führt.

Alpenbraunelle: Der bekannteste Singvogel der Alpen, der sich mit auf- und absteigenden Zirp- und Trillerlauten bemerkbar macht. Um seinen Bestand zu sichern, paaren sich Weibchen mit mehreren Männchen und umgekehrt innerhalb einer Brutsaison. Sie bilden richtige Brut-Familien und beschäftigen sogar Jungvögel als “Kinder mädchen” für ihre Brut. [XC186482 Alpenbraunelle \(Prunella collaris\) :: xeno-canto](#)

CIRCLE - *heartbeat*

Schmetterlinge/Totenkopfschwärmer: Wie die Zugvögel fliegen sie über die Alpen in südlichere Gefilde. Bei Sonnenuntergang beginnen sie ihren Flug. Sie machen das klug wie die Gleitschirmfliegen: damit die abstrahlende Bodenwärme ihnen Aufwind gibt und sie Energie sparen können. In den Südalpen angekommen, suchen sie oft Unterschlupf in einem Bienenkorb. Normalerweise töten Bienen solche Eindringlinge. Die Falter aber tarnen sich mit Bienengeruch, den sie selbst aus vier unterschiedlichen Buttersäuren herstellen und können ungestört mit Nektar und Honig neue Energie tanken. Sie sind übrigens mit Spitzengeschwindigkeiten bis 70 km/h unterwegs! Schmetterlinge schmecken übrigens mit den Füßen: Bevor sie ihre Larve auf einer Pflanze ablegen, damit sie sich dort entwickeln und sich von der Pflanze ernähren kann, tanzen und trampeln sie auf der Pflanze herum. Dadurch werden Duftstoffe der Pflanze frei. Die Schmetterlinge können sogar schmecken, wie alt die Pflanze ist und ob sie gesund ist.

Zirbe/Arve: Sie überleben in höchsten Berghöhen und brechen mit Standorten auf 2600 Metern alle Rekorde. Dabei halten sie Frost bis 42 ° unter Null aus. Sie bilden sich eine Rinde, die sie vor Temperaturen bis 400 ° schützt und Waldbrände überstehen lässt.

Stufe 2 – Suche einen schönen Ort auf, an dem du ungestört in Landschaft und Natur schauen kannst.

Stufe 3 – Gehe deinen Sinnen nach: Was riechst du? Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du?

Löwenzahnsamen schwebt durch die Luft...ein kleines Wasserrinnsal plätschert...der Wind rauscht durch die Bäume....die Sonne macht Strahlen hinter den Tannen...eine Vogelstimme direkt über dir...eine Ameise trägt ein riesiges Blattstück....es duftet nach Heu....

CIRCLE - *heartbeat*

Folge intuitiv einer deiner Wahrnehmungen. Gehe der Frage nach, welche Energie, welche Eigenschaft du von der Quelle deiner ausgewählten Wahrnehmung für dich mitnehmen möchtest in dein Leben. Welches Echo löst deine Wahrnehmung in dir aus?

Die Fragen könnten zum Beispiel so aussehen:

Deine Wahl-Wahrnehmung Energie/Eigenschaft Frage
Wasserplätschern Findet immer einen Weg Bin ich lieber Wasser oder Stein?
Sonnenlichtreflex Wärme und Licht Welcher Gedanke gibt mir Kraft?
Berg Monumental Was macht meine Stabilität aus?
Ameise, die ein Blatt trägt Stärke Was macht meine Stärke aus?

Stufe 4 – Bleib sitzen oder wandere weiter und formuliere dir einen Satz, den du dir aus diesem Erlebnis mitnehmen möchtest als “Seelen-Proviant” und summe eine Melodie dabei. Sammle auf deiner Wanderung einen flachen kleinen Stein und nimm ihn mit. Du wirst ihn später brauchen.

Das Universum und du – Workshop Sternbild

Material: Jeder TN eine kleine Papierkarte und einen Stift. Pro Gruppe bis maximal 10 TN eine Schnur/Paketschnur und Nachtleuchtfarbe (Bastelbedarf), oder ein bereits nachtsichtbares Seil/reflektierendes Abspannseil. Die Seil- oder Paketschnurlänge sollte ca. 20 m sein. Pro Gruppe ein Smartphone / Handycam.

Voraussetzung: App – z.B. Star Walk 2 Free (Android) oder Mobile Observatory Free (Android) oder Stellarium (Android und iOS gratis) oder vergleichbar.

In den Bergen sind Sterne viel sichtbarer und leuchten stärker als in dicht besiedelten Regionen mit ihren vielen künstlichen Lichtquellen. Seit der Antike freuen sich Menschen, wenn sie eine Sternschnuppe sehen und schicken einen Wunsch ins Universum. Das Wort „Schnuppe“ wurde allerdings erst im 19. Jhdt. Erfunden: „snuppen“ heisst „putzen“ und das Wort wurde verwendet, wenn man den verkohlten Docht einer Kerze abschnitt und dieser verglühend auf den Boden fiel.

Wir formulieren heute einmal Wünsche, die das Universum an uns haben könnte!

Bereitet Euch etwas auf die Thematik Sternbilder vor – zum Beispiel auf dieser Website [Astronomie.de](http://www.Astronomie.de) - www.Astronomie.de

CIRCLE - *heartbeat*

Abends/nachts geht hinaus und identifiziert eines der zu sehenden Sternbilder. Nehmt euch einen Augenblick Zeit. Jede und jeder für sich formuliert einen Wunsch, den das Universum an uns als Bewohner unseres blauen Planeten richten könnte und notiert dies auf das Papierkärtchen. Dann macht eure Sternbild-Aufstellung: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer markiert mit der Position, die er oder sie einnimmt, einen der Sterne des Sternbildes. Ihr stellt euch also in Position so zueinander, wie die Sterne zum Beispiel den Großen Wagen bilden. Gebt euch die leuchtende Schnur jeweils in die Hand, sodass das Seil im Dunkeln euer Sternbild darstellt, indem es alle Sterne miteinander verbindet. Macht ein Foto von eurer Sternbild-Gruppe. Dann legt ein Stück des Leuchtseiles in Form eures Sternbildes auf die Erde und an jede Sternposition legt eines eurer Wunsch-Kärtchen. Macht auch davon ein Foto.

Anker: Merkt euch dieses Bild. Es soll ein Anker in eurem Gedächtnis sein. Denkt nun an etwas, das ihr lassen oder weglassen könntet. Vielleicht kauft ihr etwas nicht, was ihr eigentlich kaufen wolltet. Vielleicht geht ihr zu Fuß, anstatt in eine Gondel zu steigen. Stellt es euch nicht als Verzicht vor. Wenn wir etwas weglassen können, verstehen wir besser, wie reich wir sind.

CIRCLE - *heartbeat*

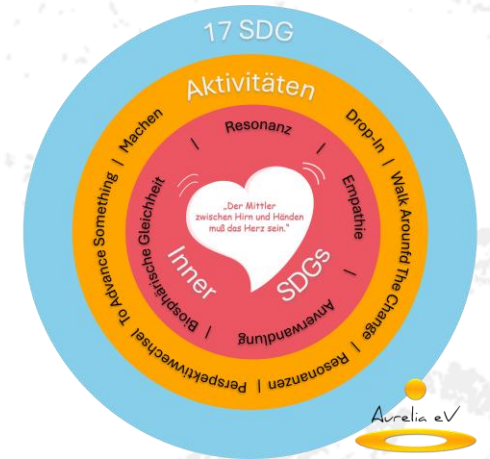
Perspektivwechsel

6. HappyLess (Schreib-Workshop)

Lese die Fabel „Der Rat der Weisen und der Schneehase“
Format: Anleitung zur eigenen Erzählung einer Alpwesen-Fabel,
Input zur Reflexion Effizienz-Konsistenz-Suffizienz unter dem
Titel "Suffizienz- Entdecke dein Potenzial!"

7. To Advocate Something (H5P-Clip „Recht auf Leben – Von
Wölfen und
Wäldern“) <https://www.aureliaev.de/erwachsenenbildung/cipra-circle-heartbeat/> (password: CIPRA)

H5P Quiz-Clip und weiterführender Input über das Thema
"Herdenschutz und Wölfe" mit Link-Lese-Liste



Perspektivwechsel

6. HappyLess – Der Rat der Weisen und der Schneehase

Intro: Tiere der Alpen kommen zu Wort und es wird klar, wie ein bisschen weniger so viel mehr sein kann! Die Teilnehmenden können sich einen Eindruck davon verschaffen, was anthropogene Einflüsse (Besiedelung/Skianlagen/Klimawandel/Tourismus/Müll/Jagd etc.) in der Lebenswelt der Alpen für Folgen haben für Gämse, Schneehase, Steinbock und Co.

Was ist eine Fabel?

Eine Fabel ist eine sehr knapp gefasste Erzählung in Versform oder Prosa, in der meistens Tiere die Protagonisten sind und außerdem sprechen können. Ziel einer Fabel ist es, eine Weisheit oder moralische Erkenntnis vorzustellen und zu verbreiten.

Hier finden sich die 50 berühmtesten Fabeln – lass dich inspirieren [Die 50 beliebtesten Fabeln nach ihrer Moral geordnet](#)

Perspektivwechsel

Wie schreibt man eine eigene Fabel?

Zuerst überlegt man, welche "Moral" die Geschichte haben soll! Welche Idee oder welche Weisheit soll kommuniziert werden?

Dann beginnt man mit einem Erzählteil. Man denkt sich also eine kleine und kurze Geschichte aus, die alle wichtigen Informationen enthält, um zu zeigen, warum die "Moral", die man verbreiten möchte, zur Lösung eines Problems beitragen kann.

Perspektivwechsel

Der Rat der Weisen und der Schneehase

Jeden Sommer und jeden Winter ein Mal traf sich der "Rat der Weisen" oben am Macun-See. Eine Braunbärin, zwei Gämsen, eine alte Wölfin, ein Steinbock, eine Murmeltier-Familie, ein Rothirsch, ein Fuchs, ein Tannenhäher, ein Adler, eine Eule und ein Schneehase.

Vor einigen Jahren hatten die Tiere der Berge begonnen, sich in regelmäßigen Abständen zu treffen. Sie hörten voneinander, dass das Leben komplizierter geworden war, seit sie immer mehr und beinahe überall mit Menschen zu tun hatten. Sie alle erlebten so starke Veränderungen, wie sie sie nie für möglich gehalten hätten. Das Leben schien für viele von ihnen immer gefährlicher geworden zu sein.

Perspektivwechsel

Dabei waren sie immer einfallsreich gewesen und hatten gelernt, mit so vielen seltsamen Dingen umzugehen: Zu bestimmten Zeiten im Jahr und bestimmten Zeiten am Tag kamen ganz viele Menschen in schwebenden Behältern bis auf die höchsten Berge. Sie waren laut, sausten mit irgendwelchen Geräten quer durch die Landschaft. Andere holzten alte Bäume ab, in denen man bis eben noch gewohnt hatte. Sie bewegten gigantisch riesige laute Blechobjekte, die so etwas wie Schnee auf den Berg schütteten. Sie hatten schwarze Stöcke dabei, die plötzlich knallten und einen töteten oder verletzten. Sie verteilten überall bunte Dinge, die nach Nahrung rochen, die aber nicht essbar, sondern giftig waren.

Mit all diesen komischen und zum Teil sehr schrecklichen Ereignissen hatten die Tiere gelernt, zu leben. Doch in der letzten Zeit geschah etwas, dem man nicht mehr ausweichen konnte. Dinge, die immer und immer so gewesen waren, wurden plötzlich ganz anders.

Eines Tages hatten die Steinböcke damit begonnen, zu erzählen, dass das Leben einfacher geworden war. Man konnte viel länger in den Höhen bleiben, wo man seine Ruhe hatte, und fand immer noch genug zu Fressen, weil kein Schnee gefallen war. Bisher musste man sich lange Zeit im Jahr beinahe bis an die Dorfränder trauen, um Nahrung zu finden.

Perspektivwechsel

Kurze Zeit danach hatten die Murmeltiere begonnen, zu erzählen, dass ihr Winterschlaf-Rhythmus mehr und mehr durcheinandergeraten war. Sie hatten sich durchaus rechtzeitig Reserven angemampft, hatten alles gut geplant, wie immer. Doch der Winter kam und kam nicht. Sie konnten nicht richtig schlafen und verbrauchten ihre Fettreserven. Alles war irgendwie nicht mehr richtig im Takt und viele von ihnen wurden krank und schwach.

In diesem Jahr hatte nun der Schneehase das Wort im Rat der Weisen. Man hatte sich wieder getroffen, um Erfahrungen auszutauschen, um gemeinsame Lösungen zu finden und sich gegenseitig zu helfen.

Der Schneehase ließ die Ohren hängen und sagte lange Zeit gar nichts. Endlich begann er, zu erzählen. Viele aus seiner Familie lebten nicht mehr. Es war, als hätte sich alles gegen sie verschworen. Sie waren seit langer Zeit gewohnt, Adler oder Fuchs auszuweichen. Das war immer bestens gelungen. Sie duckten sich einfach tief in den Schnee und waren damit in ihrem im Winter eigens weiß gewordenen Fell bestens getarnt und geschützt. Diese Anpassung, extra für die weiße Winterzeit weißes Fell zu bekommen, hatte vor so langer Zeit stattgefunden, dass man sich darüber lange schon gar nicht mehr unterhalten hatte. Sie waren einfach nun gewohnt, im Winter weiß zu werden und dachten nicht mehr darüber nach, warum dies so war. Sie verhielten sich wie immer, duckten sich zu Boden, wenn sie den Geruch eines Fuchses witterten und wollten abwarten. Doch der Boden unter ihnen war nicht mehr weiß von Schnee.

Perspektivwechsel

Sie fielen auf mit ihrem weißen Winterfell auf dem grünen und braunen Boden und wurden leichte Beute. Es war wie ein dunkles Schicksal, dem man nicht mehr ausweichen konnte.

Nur auf den Gletschern lag noch Schnee - doch dort wäre für sie kein Überleben möglich, weil da keine Nahrung zu finden war. Es hatte Jahrtausende gedauert, bis es geschafft war, dass dieser geniale Einfall der Natur weißes Winterfell geworden war. Es würde Jahrtausende dauern, das Fell wieder an grünbraunen Untergrund anzupassen. Bis dahin würden sie es nicht schaffen, zu überleben.

Die Wölfin, der Adler und der Rotfuchs waren ganz still geworden, während der Schneehase traurig von seinem Schicksal erzählte. Sie steckten ihre Köpfe zusammen und besprachen sich. Der Rotfuchs stand schließlich auf und sprach: "Es ist nicht ehrenvoll, eure Situation auszunutzen, weil ihr keine Chance mehr gegen uns habt. Wir haben beschlossen, euch unter Schutz zu stellen und nicht mehr zu jagen. Wenn wir nur dieses bisschen verzichten, können wir zu eurem Überleben beitragen. So soll es sein."

Perspektivwechsel

Plötzlich meckerte eine der Gämsen vorwitzig dazwischen: "Das löst doch das Problem nicht! Nur weil ihr auf die Hasenjagd verzichtet, kommt der Schnee doch nicht zurück."

Die Eule machte daraufhin ihr zweites Auge langsam auf, bevor sie zu sprechen begann: "Auf etwas verzichten zu können, lässt dich erkennen, wie reich du bist.

Tue an deiner Stelle das Richtige und erzähle vielen davon, bis andere es dir gleichtun."

Perspektivwechsel

Nun schreibe deine eigene Fabel zum Thema „Leichtes Gepäck“

Einstieg und Ideen für dich

Wer wandert und mit dem Rucksack unterwegs ist, weiß genau, wie wichtig es ist, mit leichtem Gepäck unterwegs zu sein! Wer will schon Dinge mit sich herumschleppen, die man nicht wirklich, wirklich braucht? Viele kluge Leute sind sich inzwischen darüber einig, dass wir alle uns nicht dauernd einspannen lassen sollten, tausend Dinge für viel Geld kaufen zu müssen, dafür viel arbeiten zu sollen, um dann noch nicht einmal glücklich zu sein, dass wir alles das besitzen!

Überlege mal, was dir wichtig ist im Leben? Was sind deine tollsten Eigenschaften? Was kannst du am besten und was würdest du am liebsten tun? Und dann schau mal genau drauf, ob die Dinge, die du gerne hättest, alle mit Geld zu tun haben? Das täglich NICHT gekaufte macht dich reich 😊

Perspektivwechsel

Los geht`s

Knüpfe einfach an unserer Fabel von der Rettung der Schneehasen an: Erzähle, wie die Bergtiere erfahren haben, dass die Menschen wissen, dass sie mit ihren Lebensgewohnheiten negative Auswirkungen auf die Lebenswelt der Tiere haben.

Lass eines deiner Tiere davon berichten, dass die Menschen sich eine intakte Natur wünschen und dass es sie glücklich macht, mit Natur und Tieren in Kontakt zu sein.

Die Einsicht, dass man Klimawandel und Artensterben nicht nur mit innovativer Technik und Energiesparen stoppen kann, ist mittlerweile in unserer Politik angekommen! Schau mal hier: [Deutscher Bundestag - Sachverständige: Suffizienz als zentrales Nachhaltigkeitsprinzip anerkennen](#)

Lasse ein von dir ausgewähltes Tier dieses Zitat von Uta von Winterfeld sagen: "Niemand soll immer mehr haben wollen müssen."

Perspektivwechsel

Du kannst außerdem diese Informationen, Links und Zitate verwenden:

"Effizienz und Konsistenz verhelfen dazu, die Dinge richtig zu tun, Suffizienz aber, die richtigen Dinge zu tun." (Wuppertal Institut)

"Je weniger Bedürfnisse ihr habt, desto freier seid ihr." (Immanuel Kant)

"Reichtum besteht nicht darin, viel zu besitzen, sondern wenig zu wollen." (nach Epiktet)

"Ein Mensch, der nur ans Geldverdienen und Karriere machen denkt, handelt in Wirklichkeit unökonomisch, weil er damit sein Glück nicht maximiert. Er verhält sich uneffizient, und zwar in dem Sinn, dass er seine ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht optimal nutzt." (Binswanger)

"[Werbung] will uns dazu bringen, etwas haben zu wollen, das haben zu wollen uns sonst gar nicht eingefallen wäre. (aus: "Glück und Nachhaltigkeit" von Jochen Dallmer, transkript Verlag)

Ideen für mehr HAPPYLESS und leichtes Gepäck im Alltag

Schreibe jeden Tag auf, was du dir NICHT gekauft hast – notiere diesen Betrag und summiere jeden Monat, was du gespart hast.

Map – Pumpipumpe - ein super Beispiel für SHARING und zum Nachmachen

5 Dinge, die du über Suffizienz wissen musst | Heinrich-Böll-Stiftung
Warum Suffizienz gut für die Nachhaltigkeit & deinen Geldbeutel ist

Perspektivwechsel -

To Advocate Something

„Recht auf Leben – Von Wölfen und Wäldern“ (Format: H5P unter QR-Code)

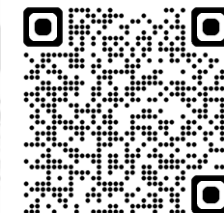
Am viel umstrittenen Thema "Wölfe vs. Herdenschutz" wird der entsprechende Interessenkonflikt bearbeitet und die "Täter-Opfer-Position" aufgelöst.



[Herdentiere UND Wölfe müssen geschützt werden - das ist geltendes EU-weites Recht](#)

Die ehemaligen Umwelt- und Agrarkommissare der EU, Karmenu Vella und Phil Hogan, gingen gemeinsam mit gutem Beispiel voran: Sie appellierten an die Mitgliedstaaten, dass das Zusammenleben mit großen Beutegreifern möglich ist. Dieses Zusammenleben funktioniert aber nur, wenn Agrar- und Umweltschutz an einem Strang ziehen. Damit das Wohl der Weidetierhalter sowie das des streng geschützten Wildtieres gleichberechtigt berücksichtigt werden.

Das Bayerische Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung, Forsten und Tourismus hat alle Informationen zur Umsetzung von effektivem Herdenschutz für Landwirte, Schäfer:innen und Herdentierhalter zusammengestellt: Nutze diesen QR-Code:



Machen

8. Mapping Utopia

Format: Anleitung

Teilnehmende erstellen einzeln oder in kleinen Gruppen ihre ganz persönliche Landkarte der Via Alpina als kreatives Poster zur metaphorischen Arbeit/Diskussion. Es werden Gedanken, Emotionen und Wünsche ins Bild gesetzt zum Thema "Die Zukunft der Alpen beginnt jetzt!,, unter dem Aspekt einer biosphärischen Gleichheit



CIRCLE - *heartbeat*

Sozialform: Einzelnen oder in kleinen Teams und Arbeitsgruppen

Du wirst schon die eine oder andere Wanderung in den Bergen der Alpen unternommen haben. Du wirst schon einiges gesehen und erlebt haben. Vielleicht hast du schon eine der Utopias entlang der Via Alpina besucht – den wunderbaren botanischen Garten Lautaret oder die zertifizierten Bio-Höfe Tschoggler oder Oberhaus in Südtirol oder hast schon einmal deine wanderheißen Füße nach einer Wanderung durch das Friedergries in der Loisach abgekühlt. Zeichne eine Karte deiner Lieblings-Wanderung in den Alpen. [Hier](#) findest du eine kleine Anleitung, wie man das am besten anstellt.

Überlege, was deine Lieblings-Berglandschaft zu einem „Utopia“ machen könnte. Was müsste dort neu entstehen? Was müsste entfernt werden? Dieses Zitat könnte hier übrigens auch weiterhelfen: „Eine touristische Erschließung sollte nur dort gefördert werden, wo sie durch Schaffung von Arbeit und Einkommen beiträgt, die wirtschaftliche Basis der bereits von alters her ansässigen Bevölkerung zu verbessern. Landschaften ohne ansässige Bevölkerung sind vor der Erschließung mit touristischer Infrastruktur zu bewahren.“

(Zitat: Jost Krippendorf, Bern 1975, aus „Der Landfresser“)

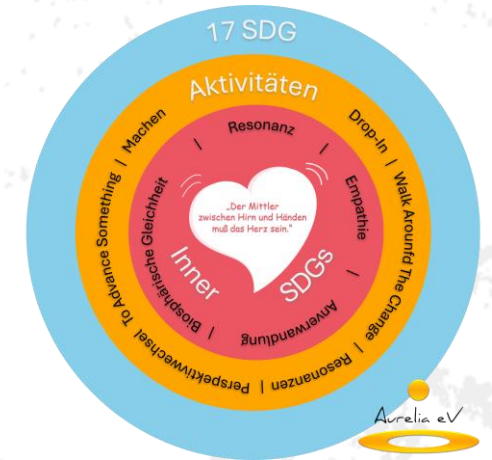


CIRCLE - *heartbeat*

Du zeichnest deine ganz persönliche Via Alpina, dein Utopia, als kreatives Poster. Es werden Gedanken, Emotionen und Wünsche ins Bild gesetzt zum Thema "Zukunft der Alpen beginnt jetzt" unter dem Aspekt einer biosphärischen Gleichheit. Metaphorische Arbeit als Einstieg in spannende Diskussionen und Gespräche
Wenn man mit Menschen, die vielleicht noch nie in den Alpen waren und denen der gesamte Kontext der nachhaltigen Regionsentwicklung in alpinen Regionen noch fremd ist, ins Gespräch kommen möchte, ist eine solche Mindmap der perfekte Einstieg.

Probiert es aus!





Quellenverzeichnis

- Das Landleben, Werner Bätzing, Verlag C.H. Beck, 2020
Warum ich fühle, was du fühlst, Joachim Bauer, Verlag Heyne, 2006
Ein Leben mit der Natur, Henry David Thoreau Walden, dtv Verlagsgesellschaft, 16. Auflage 2022
Die Wurzeln des guten Geschmacks, Carlo Petrini, Stefano Mancuso, Verlag Antje Kunstmann 2016
Strassen in die Einsamkeit - Schweiz, Dieter Kreuzkamp, Verlag Frederking und Thaler, 1999
Das lesende Gehirn, Maryanne Wolf, Spektrum Akademischer Verlag, 2010
Las melodias dals randulins, Jachen Erni, Anna Miller, Markus Brühlmeier, Somedia Buchverlag, 2023
Zu Fuß hält die Seele Schritt, Achill Moser, dtv Verlag, 2016
Sechstausend Fuß jenseits von Mensch und Zeit, Engadiner Höhenflüge, Susanne Schaber, Picus Verlag, 2003
Weisheit, Über das, was uns fehlt, Gert Scobel, DuMont Buchverlag, 2008
Die Wurzeln der Welt, Emanuele Coccia, Hanser Literaturverlag, 2018
Reader come home, Maryanne Wolf, Penguin Verlag, 2018
Swisswool Magazin
Die Alpen, Das Verschwinden einer Kulturlandschaft, Werner Bätzing, Verlag C.H. Beck, 2018
Die schönsten Wanderrouten der Alpen, Toni Hiebeler, Orbis Verlag 1990
Das große ADAC Alpenbuch 1982
Die Eroberung der Alpen, Wilhelm Lehner, Grethlein Verlag Leipzig/Zürich, 1924
Resonanz - Eine Soziologie der Weltbeziehung, Hartmut Rosa, Suhrkamp Verlag, 2016

Quellenverzeichnis - Links

[CIPRA - Leben in den Alpen](#)

[Startseite | Arge Alp](#)

[Commons der Alpen – Ein offenes Archiv für Handwerk, Tradition und Innovation](#)

[Angewandte Lernmethodik im Schulalltag](#)

[Via Alpina. 5000 km Wanderwegnetz in den Alpen](#)

[Vier Pilgerwege – Biodiversität und Schöpfungsspiritualität](#)

[Inner Development Goals – Inner Growth for Outer Change](#)

[Cradle to Cradle® | Drees & Sommer](#)

[Beginnen Sie hier – das einfach luxuriöse Leben®](#)

[Brauchtum in den Alpen - Brauchtum | Ausflugstipps](#)

[ARGE Heumilch | Zusammenschluss aus Heumilchbauern und Molkereien](#)

[Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen - NABU](#)

[Dr. Nicolas Plain | Scientific Explorer](#)

[Alpinium](#)

[Dans "Laudate Deum", le pape François insiste sur l'urgence climatique et condamne les climatosceptiques - Entraide et Fraternité](#)

[Kontakt - Kontakt & Hinweise - Molkerei Berchtesgadener Land](#)

[Faszination Alpengvögel](#)

[Unterrichtsmaterial :: Pflanzenforschung.de](#)

[Heumilch | Heumilch](#)

[Schindeln – altes Handwerk und lebendige Tradition | House of Switzerland](#)

[Centre de Recherches sur les Écosystèmes d'Altitude | CREA Mont-Blanc](#)

[Die Alpen im Fluss • Erlebnis Geologie • Die Schweiz entdeckt die Geologie](#)

[Plantahof Standorte – Google My Maps](#)



Die Lernmodule wurden von Aurelia e.V., Bonn im Rahmen des Erasmus+-Projekts Via Alpina Youth entwickelt und mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union kofinanziert.