



Verband Katholischer Pfadi

KOMPASS

Pfadizeltschrift für *Leiterinnen, Leiter und Präses*

www.kompass.vkp.ch

Traumfänger

Nr. 4 / 2013

Ich träume, also bin ich

Mehr als ein indianisches Kultobjekt

Schlaf gut und träum was Schönes!

Laut den Indianern wird der Traumfänger über einem Ruheort aufgehängt. Als solcher dient im Lager (manchmal) das Zelt. Und dieses eignet sich sehr gut, um einen eigenen Traumfänger aufzuhängen.

Traumfänger selbst gemacht

Von Norina Stricker / Achaiah

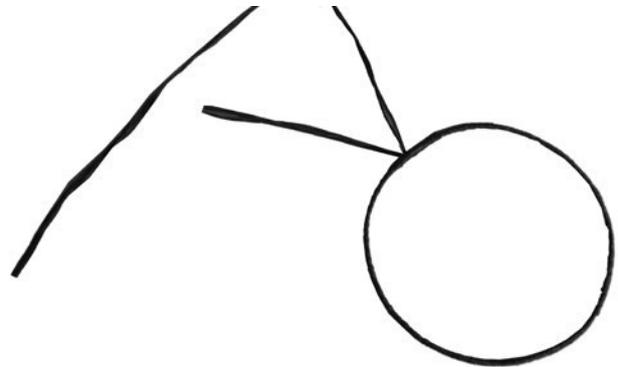
Traumfänger gibt es in vielen verschiedenen Variationen: mit Federn, mit Perlen oder mit Ledereinsätzen. Doch so schön die Kunstwerke auch anzusehen sind, ganz einfach zu machen sind sie nicht. Es braucht Fingerfertigkeit und eine Menge Zeit. Rechnet deshalb ein bis zwei Stunden zum Basteln ein.

Material:



- ▲ Einen Reifen aus Holz oder Draht
- ▲ Federn
- ▲ Kugeln/Perlen jeglicher Art, Knöpfe und ähnliches
- ▲ Garn
- ▲ Bast
- ▲ Schere

1. Schritt:



Befestigt den Bast mit einem festen Knoten am Reifen. Dann verkleidet ihr den Reifen mit dem Bast vollständig. Auch hier ist es wichtig, den Bast möglichst eng und fest an den Reifen zu binden. Wenn der ganze Reifen abgedeckt ist, befestigt ihr den Bast wieder mit einem Knoten am Reifen. Um den Traumfänger anschliessend auch aufhängen zu können, lasst ihr etwa 20 cm vom Bast stehen.

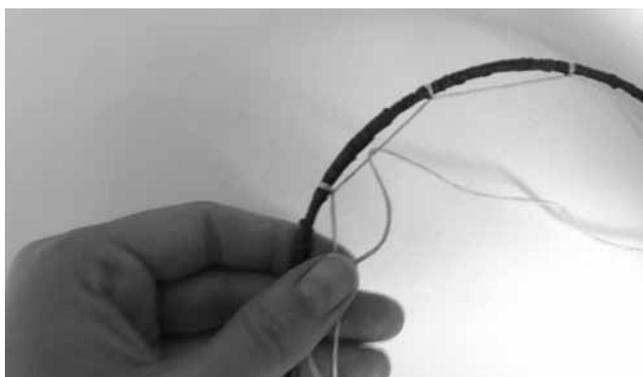
2. Schritt:



Nun geht es an das typische Muster des Netzes. Dafür nehmt ihr das Garn zur Hand. Es wird am selben Ort wie bereits der Bast um den Reifen geknotet. Dann legt ihr Zeige- und Mittelfinger an den Reifen neben den Knoten. Legt

dann das Garn hinter die beiden Finger, zieht es über den Reifen und dann wieder zwischen den Fingern hindurch. Das macht ihr so lange, bis ihr wieder beim Anfang angeht seid. Wichtig: Nach jedem Vorgang muss das Garn wieder straff gezogen werden, sodass das Netz am Schluss nicht hängt.

3. Schritt:



Der Mechanismus dieses Schrittes ist eigentlich derselbe wie im 2. Schritt. Ihr legt wieder den Zeige- und den Mittelfinger auf den Ring und schlägt das Garn hinter den beiden Fingern durch. Dann zieht ihr das Garn jedoch nicht über den Reifen, sondern durch den Leerraum zwischen Faden und Ring, der im 2. Schritt entstanden ist. Wer will kann auch Perlen ins Netz einarbeiten. Dabei müsst ihr einfach ab und zu eine Perle auffädeln und dann wie gewohnt weiter knüpfen. Diesen Vorgang wiederholt ihr, bis ihr in der Mitte angekommen seid. Dann wird das übrig gebliebene Garn mit dem Netz verknotet.

4. Schritt:



Nun geht es ans Verzieren des Traumfängers. Dazu könnt ihr mithilfe des Garns mehrere Federn zusammenknöten und dann diesen Anhänger am Reifen festbinden. Ihr könnt

auch noch einmal zu den Perlen greifen, die ihr schon im Netz verwendet habt oder auch aus dem Garn einen Zopf knoten. Dabei sind euren Fantasien keine Grenzen gesetzt. Hauptsache der Traumfänger erfüllt seinen Zweck und die bösen Träume bleiben im Netz hängen. ◆



Schlaf gut und träum was Schönes!

Von Michael Koch / Pelé



Ein Lager kann für die Teilnehmenden sehr anstrengend sein. Das Zusammenleben mit anderen Kindern auf engem Raum ist ungewohnt, die vielen Eindrücke und Erlebnisse des Tages müssen erst verarbeitet werden: Das Geländespiel, das gewonnen wurde, eine aufwühlene Diskussion am Lagerfeuer, das fiese Verhalten eines Gegners beim Spielen. Damit die Teilnehmenden gut schlafen können, brauchen sie einerseits Zeit zum Verarbeiten, andererseits sollen sie die Gelegenheit haben «zur Ruhe zu kommen» oder «herunterzufahren». Wir haben uns ein paar Ideen überlegt:



Wirkungen des Tees:

- **Salbeitee** – Der Salbeitee hilft gegen Hals-, Magen- und Darmschmerzen, die durch Entzündungen hervorgerufen werden.
- **Pfefferminztee** – Der Pfefferminztee wirkt beruhigend, krampflösend und schmerzstillend, wodurch Magen- und Bauchschmerzen, krampfartige Menstruationsbeschwerden sowie Blähungen gelindert werden. Der Pfefferminztee wirkt auch befreiend bei Grippe.

- **Orangenblütentee** – Der Orangenblütentee hat eine beruhigende Wirkung und eignet sich als Gute-Nacht-Tee, der beim Einschlafen helfen kann.
- **Grüner Tee** – Grüner Tee enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien, unter anderem die Vitamine A, B, C und B12 und Mineralien.
- **Kümmeltee** – Der Kümmeltee wirkt hauptsächlich gegen starke Blähungen, die mit äusserst schmerzhaften Krämpfen einhergehen.
- **Kamillentee** – Der Kamillentee wirkt äusserst vielseitig: gegen Krampf, gegen Entzündungen, gegen Blähungen und auch beruhigend. Am meisten kommt der Kamillentee bei Bauchschmerzen zum Einsatz.
- **Lindenblütentee** – Der Lindenblütentee wird am häufigsten bei Erkältungskrankheiten angewendet, mildert auch Kopf- und Halsschmerzen.
- **Hagebuttentee** – Der Hagebuttentee unterstützt die Gesundheit ganz allgemein und stärkt die Abwehrkräfte auf natürliche Weise.
- **Schwarztee** – Die Gerbstoffe des Schwarztees lindern Durchfall, dafür sollte man ihn allerdings mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Traumtee

Vor dem Schlafengehen dürfen sich alle Teilnehmenden einen Tee nach Wunsch zusammenstellen oder einen Tee z.B. mit Früchten oder Gewürzen anreichern. Den verschiedenen Zutaten werden Namen wie zum Beispiel Freude, spannende Erlebnisse, Glück oder Freundschaft gegeben. So können sich alle ihren persönlichen Wunschtee zusammenstellen.

Gute-Nacht-Geschichte

Ein bewährter Tagesabschluss ist das Erzählen einer Geschichte. Passende Geschichten findet ihr in den «Kon-

turen» und «Akzente» oder im «Guten Morgen... Gute Nacht...». Hier mal ein Anfang einer Geschichte, als Appetitmacher.

«Irgendwie ist das Bett noch ungewohnt und vor allem der Schlafsack. Mal ist es zu warm, Reissverschluss auf und Beine raus. Dann plötzlich friert Robin wieder, Reissverschluss wieder zu. Luca und Fabian scheinen eingeschlafen zu sein. Sie die in dieser Nacht unbedingt durchmachen wollten. Von David ist gar nichts zu hören. Ob der wohl überhaupt im Zimmer ist? Manuel hört man hin und wieder geräuschvoll einatmen. «Scheint auch noch nicht einschlafen zu können» denkt Robin...».

Geschichten können einfach erzählt werden oder mit einer Frage ergänzt werden. Hier passend: «Was machst du, damit du gut schlafen kannst?». Die Geschichten können in voller Länge heruntergeladen werden unter www.vkp.ch/unterlagen/downloads.html.

Schreckmümpfeli

Eine besondere Form der Gute-Nacht-Geschichte ist das Schreckmümpfeli: Seit 1975 dringt es zur späten Stunde in die Stuben der Hörerinnen



und Hörer von Radio SRF 1. Kleine ironische Kurzkrimis begleiten ins Bett. Die Sendungen können unter <http://www.srf.ch/sendungen/schreckmuempfeli> angehört (aber nicht heruntergeladen) werden.

Auf einem Smartphone sind sie verfügbar und können auch mit älteren Kindern angehört werden. Oder die Teilnehmenden erfinden ihre eigenen Geschichten, am besten bereiten sie diese am Nachmittag vor und erzählen sie einander vor dem Schlafengehen. Beachte bei Gruselgeschichten, dass besonders jüngere Kinder sehr gebannt zuhören und durch einen plötzlichen Schrei erschreckt werden. Das ist kontraproduktiv.

Ins-Bett-Parcours

Die Teilnehmenden werden in Gruppen auf einen Postenlauf geschickt, der am Ende im Schlafraum oder im Zelt endet. Posten:

- ▲ Barfussweg über verschiedene Materialien
- ▲ Fussbad und Füße waschen im warmen Wasser
- ▲ Fussmassage durch die Lagerleitung
- ▲ Gute-Nacht-Geschichte erfinden und in der Gruppe runderzählen



- ▲ Zähneputzen ruhig und gemütlich
- ▲ Mit einer Kerze durch die dunkle Gegend ins Haus, zum Zeltlaufen (jeder alleine)
- ▲ Einander gegenseitig zudecken und gute Nacht wünschen (aus: Guten morgen... Gute Nacht..., VKP und Jubla, zu beziehen unter www.vkp.ch)

Gute-Nacht-Wünsche

Alle erhalten ein Schöggeli und einen schmalen Papierstreifen. Auf den Papierstreifen schreibt jeder einen Gute-Nacht-Wunsch und klebt den Streifen anschliessend auf das Schöggeli. Eine Leiter oder eine Leiterin sammelt alle ein. Die Schöggeli kommen in einen Pfaditopf. Nun dürfen alle Teilnehmenden und Leitenden ein Schöggeli ziehen. Danach gehen alle die Zähne putzen.



Lied

Das gemeinsame Singen eines Liedes zum Abschluss des Abends gibt dem ganzen Tagesablauf eine Struktur: Nun wissen alle, dass der Tag vorbei ist und die Zeit zum Schlafengehen gekommen ist. Vielleicht hat deine Abteilung ein Abteilungslied, das jeweils gesungen wird. Oder diese Tradition schlummert und wartet darauf, wieder entdeckt zu werden.

Viele weitere Ideen findest du in den Konturen und Akzenten und anderen Publikationen des VKP. ◆

Ein traumhaftes Geländespiel, bei dem Träume geträumt werden, Träume gejagt werden und jeder Traum ein Gewinn für die Gruppe ist.

Der Traumfresser

Von Thomas Boutellier / Barny



Rahmengeschichte

Im fernen Wald, am anderen Ende der Welt streifen noch heute Träume umher. Sie sind die übrigbleibsel einer ganzen Kolonie von Träumen, aber jedes Mal wenn ein Kind einen Traum hat, verschwindet wieder ein Traum, um das Kind im Schlaf glücklich zu machen. Die Träume haben verschiedene Gegenstände bei sich, die sie hüten, damit sie daraus die Träume machen können, die uns so viel Freude bereiten.

Aber ab und zu kommen Traumfresser, welche die Träume jagen. Sie versuchen mit Jagdgeschick einen Traum zu erhaschen und erzählen ihm dann einen Traum. Daraufhin gibt der Traum einen seiner Gegenstände ab, um die Traumfresser glücklich zu machen. Aber die Traumfresser sind erst zufrieden, wenn sie vier gleiche Gegenstände haben. Nur dann werden sie von ihrem Ansinnen die Träume zu jagen erlöst. Um alle Gegenstände zu erhaschen, jagen die Traumfresser auch sich selber. Eine kleine Berührung reicht und ein Traumfresser ist gefangen und muss einen «erträumten» Gegenstand wieder hergeben. Aber Achtung: Er wählt selber welchen und so kann es denn sein, dass die Traumfresser weiter umherirren müssen, um ihre vier gleichen Gegenstände zu bekommen.

Ausgeträumt ist der Traum, wenn ein Traumfresser vier Gegenstände dem sogenannten Obertraum, dem Traum, der das Traumspiel überwacht und schaut, dass alle Kinder zu Hause genügend fröhliche und lustige Träume haben, gebracht wurden. Erst dann haben die Träume wieder Ruhe und können sich ihrer eigentlichen Aufgabe, dem Träume verteilen, widmen.

Was es braucht:

- ▲ 18 Personen (entsprechend der Personenanzahl muss das Spiel angepasst werden)
- ▲ 3 Gruppen aus den 18 Personen
- ▲ 5 Leiter (4 Träume, ein Obertraum); der Obertraum ist gleichzeitig der Spielleiter
- ▲ 16 Gegenstände (4 Bälle, 4 farbige Tücher, 4 Würfel, 4 Kerzen)
- ▲ 4 Verkleidungen für die Träume

Wo und wie lange:

Im Wald ein Gelände von etwa 400 x 400 m abstecken
Das Spiel geht ungefähr eine Stunde und ist ab 8 Jahren geeignet



Spielablauf:

Vier Träume sind im Spielgelände mit je vier gleichen Gegenständen unterwegs. Die Traumfresser (die Gruppen) wollen den Stoff für neue Träume finden und suchen deshalb die vier Träume und entlocken diesen einen Gegenstand. Wenn die Träume eine Gruppe Traumfresser entdecken, dann versuchen sie zu fliehen.

Wird ein Traum durch die Berührung eines Traumfressers trotzdem aufgehalten, besteht für die Gruppe die Möglichkeit einen Gegenstand zu erträumen. Allerdings müssen die Traumfresser zuerst einen Traum erzählen in dem der Gegenstand vorkommt, und jeder Traumfresser der Gruppe muss in jedem Traum miterzählt haben. Jeder Gegenstand darf nur einmal erträumt werden.

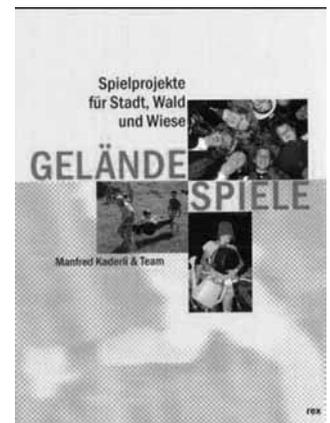
Jede Traumfressergruppe versucht vier gleiche Gegenstände zu erhalten. Die Gruppen können einander zum Wechsel auffordern. Berührt ein Mitglied einer Gruppe jemanden aus einer anderen Gruppe, so müssen beide einen Gegenstand austauschen. Achtung: Jede Gruppe bestimmt selber, welchen Gegenstand die andere Gruppe bekommt.

Spielschluss:

Trifft eine Traumfressergruppe beim Obertraum ein und hat vier gleiche Gegenstände dabei, dann hat sie gewonnen. ♦

Buchtipps

Geländespiele, Spielprojekte für Stadt, Wald und Wiese, Manfred Kaderli und Team, Rex Verlag Luzern.



FACKELN

damit die
Pfadi-Nacht zum
Tag wird

bei

LIENERT-KERZEN AG
Kerzen- und Wachwarenfabrik
8840 Einsiedeln
Tel. 055 412 23 81
Fax 055 412 88 14
www.lienert-kerzen.ch
info@lienert-kerzen.ch

LIENERT KERZEN®

Tourismus-, Personal-, Gruppenunterkünfte



Matratzen

T 062 758 35 66
F 062 758 35 67
www.artlux.ch
info@artlux.ch

- Schaumstoff-Matratzen
- Matratzen-Überzüge
- Bettwaren für den Objektbereich
- Etagenbetten aus Holz und Metall



PfadihuusZüri.ch

Lager/ Seminare/ 52 Schlafplätze/ Nähe Zoo Zürich



Heidi Geering
Tel. 044/ 371 93 19
info@PfadihuusZueri.ch
www.PfadihuusZüri.ch



IHR VEREINSAUSRÜSTER

WWW.JIMBOB.CH
info@jimbob.ch

Jim Bob AG
Fohlochstr. 5a
8460 Marthalen
Tel. 052 305 40 00