



# *Im Dunkel der Nacht*

*Nachtwanderungen in der Kinder- und Jugendarbeit*

Nachtwanderungen sind ein wesentlicher Bestandteil von Ferienfreizeiten, Zeltlagern und bei vielen weiteren Gruppen in der Jugendarbeit und werden mit allen Altersstufen durchgeführt. Leider wird in vielen Nachtwanderungen der Schwerpunkt auf Horrorszenarien und Filmsequenzen aus Filmen ab 18 gelegt und wenig über die Wirkung auf die Teilnehmenden Kinder oder Jugendlichen nachgedacht.

### **Nachtwanderung ist nicht gleich Nachtwanderung**

Eine Wanderung durch die Nacht als Solches ist meistens langweilig, wenn es nicht methodisch angeleitet ist. Es gibt verschiedene Formen von Nachtwanderungen:

***Ein Spaziergang bei Nacht:*** Auch ohne große Aktionen kann ein Spaziergang zu nachtschlafender Zeit für die Teilnehmenden sehr spannend sein. Wichtig ist, dass ihr als begleitende Personen die Kinder und Jugendlichen anleitet, was sie tun können, um die Atmosphäre bei Nacht besser wahrzunehmen. Beispielsweise reicht häufig ein Hinweis darauf, auf die Geräusche im nächtlichen Wald zu hören, den Duft der kalten Luft zu beschreiben, auf den Mond in den Baumwipfeln zwischen Wolkenfetzen hinzuweisen und die Wirkung der Berührung von taunassem Laub zu spüren. Diese Art von Wahrnehmungsübung sorgt automatisch für Aufmerksamkeit und eine ruhige Atmosphäre und sorgt, bei der richtigen, etwas mystischen Beschreibung des Begleiters, für Spannung und ein bisschen Gruselfeeling. Man kann diese „Spaziergänge“ bei Nacht gezielt mit kleinen Aufgaben versehen, um die Wahrnehmung gezielt an einem bestimmten Punkt herauszufordern.

***Erschrecken durch Posten:*** Eine sehr verbreitete Form der Nachtwanderung ist der Postenlauf, bei dem Leiter oder ältere Teilnehmer Posten am Weg beziehen und durch verschiedene Aktionen versuchen die vorbeilaufenden Gruppen zu erschrecken. Hierbei sind die Teil-

nehmenden in der Regel weniger aktiv und haben eigentlich nur die Aufgabe die Strecke zu überwinden. Die Posten sollten erfahrungsgemäß nicht zu dicht beieinander sein, um die Gruppe nicht zu überfrachten. Die Teilnehmenden müssen Zeit haben das Erlebte zu verarbeiten.

**Nachtspiele:** Mit einer guten Geschichte kombiniert geht es bei dieser Form darum, dass die Teilnehmenden bei Nacht in Ihnen weniger vertrauter Umgebung Aufgaben umsetzen müssen. Diese können an Stationen stattfinden oder auch während des ganzen Weges durchgeführt werden. Beliebt sind Suchaufgaben (jemanden/etwas finden), eine Spurensuche, um etwas Mystisches herauszufinden oder kleine erlebnispädagogische bzw. gruppendynamische Übungen, wie z.B. das Spinnennetz.

## **Die Geschichte**

Die Grundlage von Nachtwanderungen sind Geschichten. Sie dienen nicht nur dazu die Aufgaben oder Stationen in einen sinnvollen inhaltlichen Zusammenhang zu bringen, sondern sind insbesondere dafür wichtig, die Teilnehmenden im Voraus auf die Nachtwanderung einzustimmen. Ideal ist die Darstellung verschiedener Rollen durch ein kleines Rollenspiel oder auch das Vortragen einer im Zusammenhang stehenden Geschichte in spannender Weise und Atmosphäre. Wichtig ist, dass alle Gruppenleiter dabei sind, um die Realitätswirkung des Geschichtsszenarios zu verstärken. Die Geschichte wird dadurch gruselig, indem man wenig Handlung sehr detailreich mit vielen Darstellungen von Empfindungen nutzt. Eine chaotische Aneinanderreihung von Szenen, die alle kurz angerissen werden, löst mehr Verwirrung aus. Es muss genug Zeit bleiben, sich jede Szene bildlich im Kopf vorstellen zu können. Verwendet fiktive Geschichten – die Nutzung von beispielsweise Personen, die es wirklich gibt und vor denen die Teilnehmenden auch im Nachhinein Angst haben könnten, führen dazu, dass insbesondere jüngere Kinder Schwierigkeiten mit der Trennung von Realität und Fantasiewelt haben. Der Mörder aus der Nachbarstadt

aus der Zeitung vom Vormittag sollte also bitte außen vor bleiben. Gut sind immer Inhalte, die sich auf den Ort, an dem die Nachtwanderung stattfindet beziehen oder in der Nähe zu verorten sind. Grundsätzlich ist wichtig, dass die Geschichte aufgeht und am Ende aufgelöst wird. Bekannte Szenarien aus Filmen, wie Herr der Ringe, Harry Potter usw. können aufgegriffen werden und das Ganze thematisch in die Gesamtveranstaltung einbinden.

## **Eine Nachtwanderung durchführen**

### **Was ist vorher wichtig zu tun und zu wissen**

- Holt Euch Informationen über die Gegend ein, in der Ihr die Nachtwanderung durchführen wollt. Gefahren und Hinweise zu der Region können Euch die örtlichen Behörden geben.
- Meldet die Veranstaltung auf jeden Fall beim örtlichen Forstamt an und holt Euch Informationen zur Situation im betroffenen Gebiet. Es soll schließlich vermieden werden, dass Jäger auf der Jagd sind und beispielweise im Wald geschossen wird. Zu bestimmten Jahreszeiten können Tiere gefährlich sein, wenn sie ihre Jungen beschützen (z.B. Wildschweine).
- Informiert die Anwohner, die in der Nähe wohnen. Schon so manche alte Dame, die eine Horde kreischender Kinder des Nachts aus dem Wald gehört hat, hat aus Sorge vor Gefahren die Polizei informiert. Letztlich könnt ihr dadurch Missverständnisse dieser Art vermeiden.
- Achtet auf die Wettervorhersage – in sehr kalten Nächten und bei kräftigen Regenschauern, macht eure Nachtwanderung nicht nur weniger Spaß, sondern die Gefahr, dass Teilnehmende krank werden ist größer.
- Informiert Euch über mögliche Krankheiten oder Einschränkungen bei Teilnehmenden. Beispielsweise können bei Asthmatikern oder Diabetikern Angstsituationen Anfälle auslösen, mit denen der Begleitenden der Gruppe umgehen können müssen. Insbe-

sondere Sehbeeinträchtigungen, wie Nachtblindheit, sind wichtige Informationen für die Begleiter. Wenn einzelne Teilnehmer besonders ängstlich sind oder traumatische Erlebnisse hinter sich haben, ist es gut darüber informiert zu sein.

## **Der Nachtwanderungsweg**

Grundsätzlich ist der zu gehende Weg eine der elementarsten Entscheidungen bei der Durchführung einer Nachtwanderung. Er muss nicht unbedingt im Wald liegen, denn bei Dunkelheit ist es auch außerhalb der Wälder schon manchmal gruselig. Spannend ist für Kinder insbesondere der Waldrand, denn dann wirkt der Blick in den dunklen Wald hinein noch gruseliger. Wichtig ist, dass alle Begleitpersonen den Weg kennen und bei Tageslicht abgegangen sind. Besonders über Gefahren – z.B. unsichere Strecken oder Stolperfallen, an denen man sich ggf. verletzen kann – sollte man sich bewusst sein. Sollte sich ein Teilnehmender oder eine Teilgruppe verlaufen, sollte der Verantwortliche auch die Umgebung rund um die Strecke soweit kennen, um eine Suchaktion gut strukturieren zu können. Der Weg sollte idealerweise aus festen Pfaden bestehen und nicht querfeldein gehen – so können Verletzungen vermieden werden – dies ist insbesondere bei jungen Teilnehmenden wichtig. Ein weiteres wichtiges Kriterium für den Weg ist die Länge der Strecke. Achtet darauf, dass sie nicht zu lang ist. Grundsätzlich geht man nachts langsamer als am Tage, weil man sich weniger auf sein Augenlicht verlassen kann. Insbesondere wenn Kinder sich gruseln, geht es manchmal nur schleppend voran. Ganz besonders wichtig ist die Markierung des Weges. Diese sollte für die Gruppen gut erkennbar sein. Auch wenn die Gruppenleiter die Strecke kennen, macht es den Teilnehmenden in der Regel viel Spaß anhand von Markierungen den Weg selbst herauszufinden. Ein gutes Mittel dafür sind Knicklichter. Sie schaden der Umwelt nicht und leuchten einige Stunden. Z.B. kann man aus ihnen auch Pfeile legen. Diese MÜSSEN am Ende wieder eingesammelt werden.

## **Die Ausstattung für die Teilnehmenden**

Die Teilnehmenden sollten regendichte Kleidung und feste Schuhe tragen. Besonders ist darauf zu achten, dass es warme Klamotten sind, da es in der Nacht immer kälter ist, als man denkt. Achtet darauf, dass niemand kurze Hosen oder Ärmel an hat, um Euch vor Zecken und Schürfwunden zu schützen. Im Sommer ist ein Schutzspray gegen Insektenstiche und Zeckenbisse sinnvoll.

## **Die Ausstattung der Begleitpersonen**

Neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen sollte jede Begleitperson eine Taschenlampe inklusive Ersatzbatterien mitführen, sowie ein Erste-Hilfe-Set für Notfälle. Unabdingbar ist auch ein funktionierendes, aufgeladenes Handy mit den Kontaktnummern zu den anderen Begleitpersonen und der Person am Haus. Sollte der Empfang in abgelegenen Gegenden schlecht sein, könnt ihr euch mit Walkie-Talkies behelfen. Wenn Kinder große Angst kriegen kann es sinnvoll sein einen Schluck Wasser und etwas Traubenzucker/Schokolade mitzuhaben, um ihren Körper im Fall von Panik stärken zu können. Eine Karte der Umgebung und ein Kompass können auch nicht schaden, falls man sich verläuft.

## **Aufsichtspflicht**

Als Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter seid ihr den Kindern gegenüber zur Aufsicht verpflichtet. Das bedeutet, so verlockend es manchmal auch ist, eine Gruppe minderjähriger allein laufen zu lassen, es ist Tabu. Ausnahme ist, wenn ihr Euch als Leiter zum Beispiel an Stationen positioniert und Kleingruppen immer von einem Posten gesehen werden können. Dies Bedarf aber genauer Koordination und Absprache. Manchmal kann eine Begleitperson die Wirkung der Nachtwanderrung eher noch verstärken, indem sie die Teilnehmenden an der richtigen Stelle ablenkt, zum Hinhören/Hinschauen auffordert oder ein Teil der Geschichte ist. Desto jünger die Teilnehmer, desto höher sollte die Anzahl der Begleitpersonen angesetzt werden. Falls ein Kind

besonders große Angst bekommt, kann sich ein Betreuer individuell mit dem Kind beschäftigen, während der andere ganz für die Gruppe da ist. Vergesst nie: Ihr haftet, wenn etwas passiert!

## **Ablauf**

Bei der Durchführung solltet Ihr rechtzeitig anfangen die Stationsposten vorzubereiten und euch ggf. zu verkleiden. Meistens nimmt das doch mehr Zeit in Anspruch, als man vermutet. Versammelt zur Ablenkung die Gruppe der Teilnehmenden an einem anderen Ort, wo sie nichts mitbekommen. Sobald es losgeht, ist bei allen Gruppenleitern höchste Professionalität gefragt. Es sollte immer einen Verantwortlichen geben, der die Posten/Akteure losschickt und mit ihnen in Kontakt steht, wer wie weit einsatzbereit ist. Er ist auch dafür verantwortlich zu kontrollieren, ob die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter alle wichtigen Materialien dabei haben und sie erreichbar sind. Der Verantwortliche ist dann auch derjenige, der die Teilnehmenden ins Geschehen losschickt. Sollte etwas schief gehen, sorgt der Verantwortliche dafür die Aktion ggf. zu beenden. Dafür sollte ein Zeichen vereinbart werden und zwischen den Akteuren weitergegeben werden. Eine Person sollte grundsätzlich im Haus/am Platz bleiben für Notfälle und Teilnehmende, die nicht dabei sind. Dies kann beispielsweise die Küchenkraft sein.

Lasst die Gruppen niemals zu groß werden. Mehr als 10 minderjährige sind kaum zu bändigen in Bezug auf ihre Lautstärke in der Nacht. Der Blick für den Einzelnen geht verloren und viele geplante Effekte kommen vielleicht nicht zum Tragen. Grundsätzlich bleibt die Konstellation natürlich in euren Händen – ihr kennt die Gruppe am besten und zur Geschichte muss das Ganze natürlich auch passen.

Wenn ihr mit einer kleinen Gruppe unterwegs seid, zählt immer wieder nach, ob alle da sind und bleibt mit den Teilnehmenden in Kontakt. Auf Nachtwanderungen müssen klare Regeln vereinbart werden,

an die sich die Teilnehmenden halten müssen. Seid konsequent, um Gefahren zu vermeiden.

## **Aktionen und Posten**

Was man alles machen kann ist schwer zu pauschalisieren, weil es immer vom Ort, der Gruppe, dem Alter, den materiellen Möglichkeiten, der Jahreszeit, dem Wetter und vielen weiteren Faktoren abhängig ist. Mit am wichtigsten ist aber sicher die Geschichte. Egal was ihr macht, denkt an folgende Regeln:

- Offenes Feuer (Fackeln, Lagerfeuer, Rauchen, Feuerwerk, Kerzen, usw.) sind zwischen März und Oktober in deutschen Wäldern verboten aufgrund der Brandgefahr. Um Euch selbst zu schützen solltet Ihr auch in den anderen Monaten darauf verzichten.
- Alles was ihr in die Natur mitnehmt, nehmt wieder mit zurück – auch wenn es vielleicht irgendwann verrottet. Die Gefahr, dass es Einflüsse auf die Lebenswelt von Tieren und Pflanzen hat, ist zu groß.
- Pflanzen dürfen nicht beschädigt werden! Respektiert die Natur!
- Bringt die euch anvertrauten Teilnehmenden bei Aktionen niemals in Gefahr, z.B. durch gefährliche Gegenstände o.ä. Messer, Äxte oder Motorsägen á la Texas Chainsaw Massacre sind absolut tabu. Wenn etwas schief geht, verletzt Ihr vielleicht die Kinder oder Euch selbst.

## **Kleine Tipps aus dem Erfahrungsschatz**

- Geräusche haben eine großartige Wirkung in der Nacht. Arbeitet mit Geräuschen, die die Teilnehmenden in der Nacht nicht erwarten, wie eine Glocke, Rascheln oder Rauschen, Gelächter usw. Zu laute Dinge bewirken eher einen Schock, als das sich die Teilnehmenden gruseln!
- Kleine Übungen, wie z.B. ein Hindernis überwinden in unheim-



licher Umgebung, durch ein Netz gehen, unter etwas durchrobben usw., erhöhen die Spannung, weil sie mit einer Aufgabe in Verbindung stehen.

- Dinge, die man nur spürt haben eine besonders gruselige Wirkung. Beispielsweise nasse schwarze Wollfäden, die von einem Ast runterhängen, mit einem Blasebalg Wind erzeugen usw. Um hier die Spannung zu erhöhen, kann man den Teilnehmenden ruhig für eine kurze Zeit die Augen verbinden, unter der Bedingung, dass sie von einem Leiter geführt werden.
- Licht hat im Dunkeln eine gruselige Wirkung: Gräben und Baumstümpfe mit in rotem Tuch eingeschlagenen Taschenlampen ausleuchten; Puppen aus einfachen Materialien sitzend oder liegend am Wegesrand mit einer Taschenlampe von unten beleuchtet; an einer sehr dunklen Stelle unerwartet ein Foto mit Blitz machen, erhellt den Weg für einen Sekundenbruchteil taghell!
- Kleine Theaterszenen haben große Wirkung – ein schnarchender Geselle am Wegesrand, dem man etwas wegnehmen muss; zwei kämpfende Krieger, ein paar Meter entfernt; ein alter Mann, in zerfetzten Lumpen, der eine kleine Geschichte erzählt.
- Eine Schaukel oder Wippe auf dem Spielplatz, die sich wie von allein des Nachts bewegt (ganz einfach ein dünnes Seil auf einer Seite anbringen und aus dem Gebüsch ziehen)

### **Pädagogische Hinweise**

- Achtet gerade bei Nachtwanderungen besonders gut auf Eure Teilnehmenden und beobachtet ihre Reaktionen auf die Erlebnisse.
- Sucht gerade nach der Nachtwanderung noch einmal Kontakt zu euren Schützlingen und sprecht mit Ihnen über das Erlebte.
- Teilnehmende die bereits im Voraus betont sagen, dass sie nicht

mitmachen wollen, darf man auf gar keinen Fall zwingen. Ihr solltet mit ihnen das Gespräch suchen und sie versuchen zu motivieren, dabei zu sein.

## **Gruseln, Angst, Furcht und Panik**

**Gruseln** – das wunderbare Gefühl, etwas Unerwartetes, Unbekanntes zu erleben, das vielleicht nicht sofort erklärbar ist. Ausgedrückt von kleinen körperlichen Reaktionen, wie Adrenalinsteigerung, Unruhe, Schreckhaftigkeit – alles das, was eine Nachtwanderung zu einem Abenteuer werden lässt – ist das, was wir mit unseren Aktionen erreichen wollen.

Wenn wir von **Angst** sprechen, ist dies eigentlich ein medizinischer Begriff (Angststörung), der mit den Auswirkungen einer Nachtwanderung wenig zu tun hat. So kann man Angst haben vor Gegenständen oder Lebewesen (z.B. Spinnen oder großen Menschenmengen) oder engen Räumen (Platzangst). Diese Ängste beinhalten in der Regel keine realen Gefahren, von rein sachlicher Ebene betrachtet, sondern sind vielmehr eine psychische Störung. Trotzdem werden die meisten Teilnehmenden den Begriff Angst benutzen, um mit uns während oder nach einer Nachtwanderung ihre Wahrnehmung zu beschreiben.

**Panik** ist das, was wir auf jeden Fall vermeiden wollen. Sie beschreibt den Zustand äußerster Angst vor einer realen oder angenommenen Bedrohung. Sie kann zu Herzrasen, Schwindel, Schwäche und Atemnot führen und kann für den Betroffenen sehr gefährlich sein. Diese kann sich in einer Gruppe auch auf andere übertragen. Panik kann in der Regel dann entstehen, wenn Menschen sich aus einer Situation nicht befreien können, wie wir das aus großen Menschaufläufen kennen. Das heißt für unsere Aktionen:

- Niemals einen Teilnehmenden festhalten, so dass er nicht die Möglichkeit hat sich zu befreien
- Niemals mit mehreren Gestalten, die Gruppe einkreisen und den

Weg versperren.

- Niemals Teilnehmende in Bedrängnis bringen, wenn sie gerade mit einer Aufgabe beschäftigt sind (z.B. unter etwas durch müssen)
- Niemals Teilnehmende festbinden oder Gefangennehmen
- Niemals Teilnehmer jagen

### **Wenn doch Panik oder sehr große Furcht bei Teilnehmenden auftritt**

- Die Person beruhigen, auf Augenhöhe begeben und Körperkontakt aufnehmen
- Taschenlampe anmachen
- Die Situation auflösen und zeigen, dass es keine reale Situation ist.
- Etwas zu trinken oder ein bisschen Traubenzucker anbieten.
- Im Notfall die Nachtwanderung abbrechen und mit dem Teilnehmenden zum Haus/Platz zurückgehen.
- Sucht im Nachhinein noch einmal das Gespräch mit der Person, um sicher zu gehen, dass alles wieder gut ist.
- Wichtig ist, dass Stationsposten und Begleitpersonen ein gemeinsames Zeichen kennen, das in einer solchen Situation zum Tragen kommt. Die begleitende Person macht somit den Stationsposten deutlich, dass sie nicht weiter erschrecken dürfen. Dies kann beispielsweise einfach ein Ausruf, wie z.B. „Aufklären“ sein.

### **Nach der Nachtwanderung**

Am Ende jeder Nachtwanderung sollte der Verantwortliche prüfen, ob alle Teilnehmer, alle Helfer und alle Materialien wieder wohlbehalten zurück sind. Zum Abschluss sollte immer von einer Person eine letzte Runde den Weg entlang gemacht werden, um liegengelassene Gegenstände, Wegmarkierungen und Müll zu entfernen.

## **Jan-Christoph Peters, DPSG Bezirk Oldenburg**

### **Quellen:**

Harder, Corinna, 2007: Abenteuer Nachtwanderung

BDKJ Landesverband Bremen, 2012: GL Handbuch

### **Weblinks:**

<http://de.wikipedia.org/wiki/Panik>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Angstst%C3%B6rung>

[http://arbeitsschutz.nibis.de/seiten/themen/unterwegs\\_groe/seiten/nachtwanderung.html](http://arbeitsschutz.nibis.de/seiten/themen/unterwegs_groe/seiten/nachtwanderung.html)

### **Bildnachweis:**

Jan-Christoph Peters 2012



## **Deutsche Pfadfinderschenschaft St. Georg Bezirk Oldenburg**

Kolpingstr. 14

49377 Vechta

Tel. 04441 / 872-268

[info@dpsg-bezirk-oldenburg.de](mailto:info@dpsg-bezirk-oldenburg.de)