

TRAUMFÄNGER

- Was du brauchst**
- Einen biegsamen Ast oder einen Ring aus Holz oder Metall
 - Klebeband oder Draht
 - Bunte Wolle oder Garn
 - Perlen mit Loch
 - Schere

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Vorbereitungen

Such dir einen biegsamen Ast. Je länger der Ast ist, desto größer wird der Traumfänger. Forme den Ast zu einem Kreis und verbinde die beiden Enden mit Klebeband oder etwas Draht. Achte darauf, dass sich die Enden etwas überlappen, damit es am Ende gut hält.

Alternativ kannst du einen Holz- oder Metallring aus dem Bastgeschäft verwenden.

2. Ring umwickeln

Nimm deinen Ring und wickle ihn mit der bunten Wolle ein, bis nichts mehr vom Ring zu sehen ist. Verknote die Enden fest und schneide die überschüssige Wolle ab.

3. Netz weben

Knote ein Ende des festen Garns an eine Stelle des Rings. Zieh das Garn gleichmäßig um den Ring, etwa 7- bis 9-mal. Dann fängst du an, das Garn nicht mehr um den Ring, sondern um das Garn selbst zu wickeln. Runde für Runde arbeitest du dich nach innen, bis ein schönes Netz entsteht. Wer mag, kann zwischendurch auch Perlen auf das Garn fädeln. Wenn du in der Mitte angekommen bist, verknote den Faden.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten dein Netz in der Mitte zu weben. Lass da deiner Kreativität freien Lauf.

4. Aufhängen

Binde einen Faden an den Ring, damit du den Traumfänger aufhängen kannst. Hänge ihn über dein Bett oder an ein Fenster, damit er die guten Träume einfängt.

TRAUMREISE

Schließe sanft deine Augen und mach es dir gemütlich.

Atme tief ein... und wieder aus.

Spüre, wie mit jedem Atemzug die Welt um dich herum etwas stiller wird. Atme noch einmal tief ein... und langsam wieder aus. All das, was heute war, darf jetzt für einen Moment in den Hintergrund treten.

Mit jedem Atemzug lässt du den Tag ein Stück weiter hinter dir. Die Gedanken werden leiser, wie Wellen, die sich langsam vom Ufer zurückziehen. Vielleicht sind einzelne Gedanken noch da, aber sie treiben weiter, immer weiter, bis sie verschwimmen und sich auflösen.

Dein Körper wird schwer, ganz angenehm schwer. Du spürst, wie die Schultern sich entspannen, wie der Rücken weich in die Unterlage sinkt. Auch dein Gesicht wird ruhig, dein Kiefer locker, die Stirn glatt. Du darfst alles einmal loslassen.

Stell dir vor, du wachst früh morgens im Schutz deines Zeltes auf. Die Luft ist noch kühl und du bleibst noch einen Moment in deinem warmen Schlafsack liegen. Der Geruch von frischem Moos liegt in der Luft, während vorsichtige Sonnenstrahlen durch das Blätterdach des nahegelegten Waldes tanzen. Mit deinen Freundinnen und Freunden aus deiner Pfadigruppe startest du in den Tag und ihr verlasst gemeinsam den Zelplatz und begebt euch auf eine eintägige Wanderung durch unbekanntes Gelände. Mit Karte und Kompass ausgestattet, sucht ihr euch einen Weg vorbei an großen alten Bäumen und grünen Wiesen. An einer Stelle führt euch der Pfad an einem kleinen, plätschernden Bach entlang. Hier setzt ihr euch in Schatten einer alten Eiche hin um dort über Mittag zu rasten. Es ist im Laufe des Vormittags doch sehr warm geworden und ihr haltet eure Füße in das kühle Bachwasser während ihr eure Brote esst.

Nach dem Mittagessen zieht du deine Wanderschuhe wieder an und ihr geht weiter auf eurem Weg. Unterwegs entdeckt ihr Tierspuren und überlegt gemeinsam zu welchem Tier sie gehören könnten. Sind sie vom Reh, vom Fuchs oder vielleicht doch vom Wildschwein?

An einer Weggabelung seid ihr euch nicht sicher wo es langgeht. Du holst die Karte und den Kompass raus und schaust zusammen mit den anderen, wo ihr seid und welchem Weg ihr von hieraus folgt.

An einem sonnigen Waldrand macht ihr nochmal Pause und haltet eure Gesichter in die Nachmittagssonne. Du spürst, wie die warmen Strahlen deine Haut kitzeln und du Kraft für den letzten Streckenabschnitt schöpft.

Kurz bevor ihr am Zelplatz ankommt, sammelt ihr Holz, damit ihr abends über dem Lagerfeuer kochen könnt. Du entzündest etwas später mit den gesammelten Ästen und ein wenig Geschick ein kleines Feuer, auf dem ihr gemeinsam Suppe kocht. Während das Essen vor sich hin köchelt, sitzt ihr zusammen, lacht, erzählt euch vom Tag und macht schon Pläne für das nächste Abenteuer.

Nach dem Essen sitzt ihr noch weiter zusammen um das Lagerfeuer, singt Lieder und erzählt Geschichten, während sich langsam die Dunkelheit über den Wald legt. Die Sterne funkeln am Himmel und du wirst langsam müde.

Ich habe einen Traum, dass sich diese Nation eines Tages erheben und die wahre Bedeutung ihres Glaubensbekenntnisses leben wird. „Wir halten diese Wahrheiten für selbstverständlich: dass alle Menschen gleich geschaffen sind.“

Ich habe einen Traum, dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einer Nation leben werden, in der sie nicht nach ihrer Hautfarbe, sondern nach dem Inhalt ihres Charakters beurteilt werden.

Dr. Martin Luther King Junior: „I have a dream“ (dt. Ich habe einen Traum) Rede 1963

Imagine all the people
Living life in peace
You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one

Stell Dir vor alle Menschen
würden in Frieden leben
Du sagst wahrscheinlich, dass ich ein Träumer bin
Aber ich bin nicht der Einzige
John Lennon: „Imagine“ (Song 1971)

PEACE

Ich habe neulich geträumt
Von einem Land, in dem für immer Frühling ist [...]
Keiner hier, der hungert, und niemandem ist kalt [...]
Du nennst es Utopie, ich nenn es Heimat
Revolutionierte Freiheit
Soffie: „Für immer Frühling“ (Song 2024)

Viele Menschen träumen von einer besseren Welt: von Frieden, Gleichheit und Wohlbefinden für alle.

Wie in den Zitaten deutlich wird, werden die Menschen mit einer Vorstellung und einem Wunsch nach einer besseren Welt häufig als „Träumer“ abgetan.

Veränderungen brauchen immer jemanden, der sie vorantreibt und vorantreibt. Die Fridays for Future-Bewegung geht auf die Straße, weil sie fest an das 1,5 Grad-Ziel glauben und von einer klimaneutralen Zukunft träumen.

Wenn du jemand sagst, dass du unrealistische Träume hast, denk dir: **Wer keinen**

Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zu kämpfen. Damit unsere Träume Wirklichkeit werden, müssen wir daran glauben.

Träume sind nicht nur Bilder in unseren Köpfen, sie sind der Kompass, der uns den Weg in eine bessere Zukunft weist. Wer träumt, wagt es, über das Jetzt und über sich selbst hinauszudenken. Träumen macht es uns möglich Grenzen, Zweifel und den Alltag zu überwinden, denn jede große Bewegung, jede Erfindung und jeder Fortschritt begann mit einem Traum: dem Traum von Gerechtigkeit, von Freiheit, von einer besseren Zukunft.

Doch Träumen allein reicht nicht immer aus. Es braucht Mut, diese Träume in Taten

Hier darfst du träumen und die Zukunft bunt werden lassen. Stell dir vor, du wachst eines Morgens in einer Welt auf, in der alles möglich ist. Male, wie dein Leben dort aussieht, was dich fröhlich macht, wovon du träumst und wie die Welt leuchten soll. Deine Fantasie ist der Pinsel, der alles zum Leben erweckt.

MALSEITE

2026

„Versucht, diese Welt ein wenig besser zu verlassen, als ihr sie vorgefunden habt.“ (Robert Baden-Powell)



JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 Do <small>Neujahr</small>	01 So	01 So <small>Zero Discrimination Day</small>	01 Mi	01 Fr <small>Tag der Arbeit</small>	01 Mo <small>Pride Month</small>	01 Mi	01 Sa	01 Di	01 Do	01 So <small>Allerheiligen</small>	01 Di
02 Fr	02 Mo	02 Mo	02 Do	02 Sa	02 Di	02 Do	02 So	02 Mi	02 Fr	02 Mo	02 Mi
03 Sa	03 Di	03 Di	03 Fr <small>Karfreitag</small>	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Do	03 Sa <small>Tag der Deutschen Einheit</small>	03 Di	03 Do
04 So	04 Mi	04 Mi	04 Sa	04 Mo <small>Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung</small>	04 Do <small>Fronleichnam</small>	04 Sa <small>Bundesversammlung</small>	04 Di	04 Fr	04 So	04 Mi	04 Fr
05 Mo	05 Do	05 Do	05 So <small>Ostersonntag</small>	05 Di	05 Fr	05 So	05 Mi	05 Sa	05 Mo	05 Do	05 Sa <small>Internationaler Tag des Ehrenamtes</small>
06 Di <small>Heilige Drei Könige</small>	06 Fr <small>Internationaler Tag gegen die weibliche Genitalverstümmelung</small>	06 Fr <small>Weltgebetstag der Frauen</small>	06 Mo <small>Ostermontag</small>	06 Mi	06 Sa <small>Tag der Organspende</small>	06 Mo	06 Do	06 So	06 Di	06 Fr	06 So <small>2. Advent/Nikolaus</small>
07 Mi	07 Sa	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr	07 Mo	07 Mi	07 Sa	07 Mo
08 Do	08 So	08 So <small>Weltfrauentag</small>	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa	08 Di	08 Do	08 So	08 Di
09 Fr	09 Mo	09 Mo	09 Do	09 Sa <small>Europatag</small>	09 Di	09 Do	09 So	09 Mi	09 Fr	09 Mo	09 Mi
10 Sa	10 Di	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do <small>Tag der Menschenrechte</small>
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So <small>Internationaler Mädchentag - Coming Out Day</small>	11 Mi <small>St. Martin</small>	11 Fr
12 Mo	12 Do	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr <small>Welttag gegen Kinderarbeit</small>	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa
13 Di <small>Lass-Deine-Träume-wahr-werden-Tag</small>	13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So <small>3. Advent/Friedenslicht</small>
14 Mi	14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo
15 Do	15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa <small>Maria Himmelfahrt</small>	15 Di <small>Internationaler Tag der Demokratie</small>	15 Do	15 So	15 Di
16 Fr	16 Mo	16 Mo <small>Rosenmontag</small>	16 Do	16 Sa <small>Internationaler Tag des friedlichen Zusammenlebens Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit</small>	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 So	18 Mi	18 Mi <small>Aschermittwoch</small>	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 Mo	19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa
20 Di	20 Fr	20 Fr <small>Welttag des Schlafens</small>	20 Mo	20 Mi	20 Sa <small>Weltflüchtlingstag</small>	20 Mo	20 Do	20 So <small>Weltkindertag</small>	20 Di	20 Fr <small>Internationaler Tag der Kinderrechte</small>	20 So <small>4. Advent</small>
21 Mi	21 Sa	21 Sa <small>Welttag gegen Rassismus</small>	21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo <small>Weltfriedenstag</small>	21 Mi	21 Sa	21 Mo
22 Do	22 So <small>Thinking Day</small>	22 So	22 Mi <small>Earth Day</small>	22 Fr <small>Internationaler Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt</small>	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Fr	23 Mo	23 Mo	23 Do <small>Georgstag</small>	23 Sa <small>Tag des Grundgesetzes</small>	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Sa	24 Di	24 Di	24 Fr	24 So <small>Pfingstsonntag</small>	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa <small>Tag der Vereinten Nationen</small>	24 Di	24 Do <small>Heiliger Abend</small>
25 So	25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo <small>Pfingstmontag</small>	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr <small>Welttag des Träumens</small>	25 So	25 Mi <small>Internationaler Tag zur Beseitigung der Gewalt gegen Frauen</small>	25 Fr <small>1. Weihnachtsfeiertag</small>
26 Mo	26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa <small>Europäischer Tag der Sprachen</small>	26 Mo	26 Do	26 Sa <small>2. Weihnachtsfeiertag</small>
27 Di <small>Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus</small>	27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Mi	28 Sa	28 Sa <small>Earth Hour</small>	28 Di	28 Do <small>Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit</small>	28 So	28 Di	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo
29 Do		29 So	29 Mi	29 Fr <small>Christi Himmelfahrt</small>	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So <small>1. Advent</small>	29 Di
30 Fr <small>Bundesrat</small>		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi
31 Sa			31 Di	31 So			31 Mo			31 Sa	31 Do <small>Silvester</small>