

# Årstidsvandring for å dyrke vanen å sanse

## Bakgrunn:

Forståelsen av årstider og årstidsvariasjoner er i stor grad knyttet til individers og grupperes evne til å oppfatte de tidsmessige rytmene i et miljø. Denne ferdigheten er assosiert med «vaner med å sanse» årstidssykluser; fra dyrelivssykluser til fenologi, hydrologi, vær og mønstre av sosial aktivitet. Disse vanene formes av hvordan vi engasjerer oss med miljøet gjennom våre aktiviteter. For eksempel vil en gartner utvikle en annen vane enn en kontorarbeider. Mange føler at store deler av det moderne samfunnet mister evnen til å sanse eller lese årstidene. Noen grupper arbeider hardt for å kultivere en generell bevissthet om sitt miljø. Dette er ofte forbundet med «mindfulness»-bevegelser og andre metoder for å gjenopprette forbindelsen til naturen, som ofte inkorporerer alle sansene. Lefebvre bemerket at instrumentet for å oppfatte temporaliteter er menneskekroppen og sansene. En tilnærming er å organisere turer for å observere omgivelsene, en metode med en lang pedagogisk tradisjon, ofte brukt i skoler. CALENDARS-prosjektet ble med skoleelever i aldersgruppen 12 til 16 år på turer i New Zealand og Norge. Noen ganger observerte de bare hvordan lærere ledet disse turene, mens de andre ganger bidro med målrettet veiledning om hvordan man legger merke til årstidsvariasjoner.

## Målsettinger:

1. Å utvikle en gruppes vaner med å legge merke til årstidsrytmer i et miljø.
2. Å stimulere personlig refleksjon – en reflekterende vane med å legge merke til – om hvordan individer tenker, føler og handler i forhold til årstider, og hva årstider betyr for dem.
3. Å utvikle en følelse av årstidsrytmer som er særegne for et sted.

## Krav:

- En gruppe motiverte deltakere (ikke mer enn 40), og en turlleder
- Forberedelse: Turllederen planlegger en rute på forhånd og forbereder et sett med tegn eller signaler som sier noe om hvordan årstidene utvikler seg som utgangspunkt for å stimulere deltakernes vaner med å sanse det rundt seg. Ruten kan være gjennom et «naturlig» eller «bygget» miljø
- Tidspunkt: Turene varierer fra 90 minutter til 2+ dager i lengde. Det kan være nyttig å gjenta turene på forskjellige tider av året for å sammenligne observasjonene.
- Kamera/dagbok: Turen kan forsterkes med skrivepauser, og bruk av kameraer for å

registrere og sammenligne bilder av turen på forskjellige tider av året.

## **Metode:**

1. Før turen starter, er det viktig å vurdere deltakernes erfaring og kondisjon for å tilpasse turens distanse og vanskelighetsgrad deretter. Dette gjelder også deltakernes erfaring med å legge merke til årstidssykluser, som vil variere. Vær også tydelig på turens mål. Noen turer legger vekt på å observere årstidsrytmer i et landskap, mens andre fokuserer på personlig refleksjon. Noen turer kan kombinere både observasjon og refleksjon.

2. Deltakerne kan gå i sitt eget tempo, og med eget valg av turpartnere, eller alene. Turlederen går foran og nominerer et gruppemedlem til å gå bakerst og sørge for at gruppen holder sammen. Underveis på turen blir deltakerne invitert til å legge merke til og diskutere årstidsmessige trekk de kan se i naturen med sine turpartnere, ting som blomstrer? Aktiviteter som pågår? Lukter og lyder og andre sanseinntrykk. Deltakerne blir bedt om å bruke alle sansene sine, og lederen kan skape muligheter for å trene sansene, for eksempel ved å gå barbeint gjennom en vannvei for å føle temperaturen på vannet, lukte på jorda, eller lukke øynene og lytte til fuglesang.

3. På planlagte punkter kan lederen stoppe og rette gruppens oppmerksomhet mot årstidsmessige trekk, som blomstrende planter, fuglereder eller jordfuktighet. Disse signalene hjelper deltakerne med å begynne å legge merke til detaljene. Deltakerne tar ofte mye for gitt, og det krever innsats for å lære å legge merke til disse trekkene igjen. Dette er en god anledning til å be deltakerne fotografere scener. Dette er spesielt nyttig når man planlegger å organisere turer på forskjellige tidspunkter av året, slik at det samme motivet kan fotografers på hver tur og sammenlignes. Å registrere observasjoner – i bilder eller dagbøker – for senere sammenligning og refleksjon er en viktig del av aktiviteten.

4. På planlagte punkter kan lederen stoppe og be gruppen reflektere over hva de tenker og føler om den spesifikke perioden av året de befinner seg i, og å vurdere hva denne «årstiden» betyr for dem i et bredere perspektiv. Dette oppfordrer deltakerne

til å reflektere innover om hva som skiller denne tiden av året for dem personlig, kanskje knyttet til kjære minner eller vaner. Disse refleksjonene kan gjøres i stillhet, noteres i notatbøker eller deles med gruppen. Under en overnattingstur i CALENDARS-prosjektet samlet deltakerne seg rundt bålet om natten og diskuterte hva vinteren betydde for dem.

5. Det kan være hensiktsmessig å ha en oppsummering etter turen, for å ta notater og diskutere de årstidsrytmene deltakerne observerte, og deres personlige refleksjoner rundt dem. Disse notatene kan bevares og tas frem igjen hvis man organiserer en serie turer gjennom året. Dette er også en mulighet til å reflektere over hva som definerer årstidsvariasjoner spesifikt på stedet der turen er organisert.