

Perspektive
kantonales Netzwerktreffen
Mittwoch, 28. April 2010

Workshop

„Wie Hindernisse Ressourcen zu Tage bringen“

SICHT-WEISEN

Gregor Spiegelberg

Sozialarbeiter FH /Erlebnispädagoge

Untere Bleiche 623
9053 Teufen
Telefon 071 / 333 55 58
Mobile 078 7 661 12 88
gregor.spiegelberg@gmx.ch

Huldi Hug

Arbeitsagoge / Erlebnispädagoge

Gribweg 22
9475 Sevelen
Telefon 081 / 740 19 15
Mobile 079 / 689 33 30
huldihug@bluewin.ch

Erlebnispädagogik

Komfortzone versus Risikozone („aussergewöhnliche“ alternative Lernräume / starker Stimulus / wenig Ablenkung)

Verschiedene **Lernmodelle** in der Erlebnispädagogik

- je nach Auftrag, Themen und Dichte werden die verschiedenen Modelle kombiniert und angewendet.

Ganzheitliche und systemische Arbeitsweise (Miteinbezug des Umfeldes vor, während und nach der EP-Intervention). Nach dem Modell **von Hilarion Petzold** (fünf Säulen) wird z.B. bei Sozialtrainings eine Anamnese der verschiedenen Lebensbereiche vor und während der EP-Intervention durchgeführt:

- **Leiblichkeit:** körperliche Veränderungen Pubertät
- **Sozialer Bereich:** Peer-Gruppe, Ablösung Eltern
- **Materieller Bereich:** Konflikt steigende Ansprüche und Abhängigkeit von den Eltern
- **Bereich Arbeit und Leistung:** Weichen schulische/ berufliche Zukunft
- **Bereich Werte:** Wie will ich sein? Wofür stehe ich ein? Woran glaube ich?

Es werden Störfelder erruiert, sowie Ressourcen im Sinne der Stärkung und Förderung der Schutzfaktoren (Copingstrategien) zur Alltagsstressbewältigung erschlossen.

Nach dem Modell **von Aaron Antonovski (Salutogenese)**, werden die Lebenssituationen und -themen mit den Kinder und Jugendlichen im Fokus der drei zentrale Faktoren von Verhaltensweisen reflektiert und bearbeitet.

Bedeutsamkeit

Kernfragen: Kann ich meinem Leben und dem, was mit mir und um mich herum geschieht, einen Sinn zuordnen? Ist es „wert“, dafür Ressourcen und Energien einzusetzen?

Verstehbarkeit

Kernfragen: Verstehe ich was mit mir und meinem Umfeld geschieht? Ist nicht einfach alles chaotisch, ungeordnet, zufällig oder unerklärlich?

Handhabbarkeit

Kernfragen: Habe ich selbst Einfluss auf das Geschehen? Kann ich Lebensumstände selbst mitgestalten oder muss ich sie passiv über mich ergehen lassen?

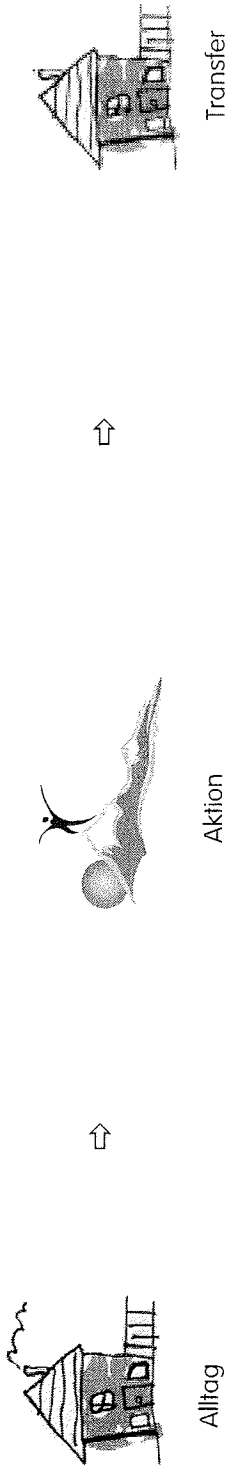
Grundfragen

Was kann ich? Wer bin ich? Wo stehe ich? Was brauche ich? Wohin gehe ich?

Im Anhang sind lexikonähnlich die beschriebenen Arbeitsweisen aufgeführt.

LERNMODELLE IN DER ERLEBNISPÄDAGOGIK (mit nicht ganz wörtlich gemeinten Bildchen)

1. The Mountains speak for themselves (Outward Bound Modell)

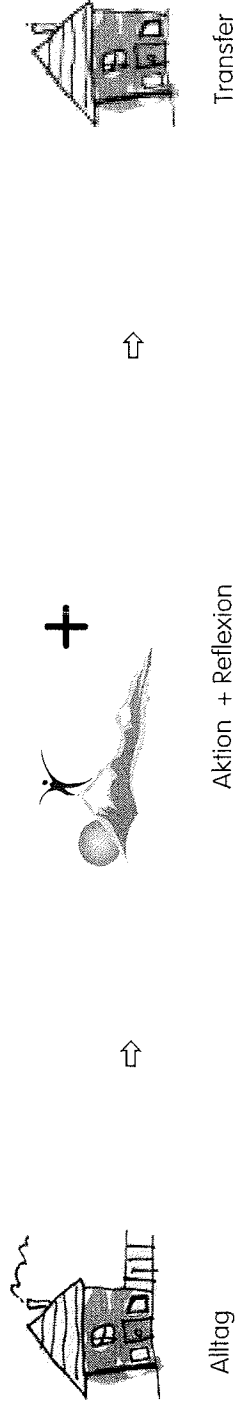


Theoriekonzepte:

- Behaviorismus
- Selbstheilungstheorien

- ⇨ TN können ihre Erfahrungen selbst deuten und umsetzen
- ⇨ verbale Auswertung spontan oder gar nicht
- ⇨ Abenteuerunternehmungen in der Natur
- ⇨ Eingehen von Wagnis – wichtige Grundlage

2. Erlebnis + Reflexion = Lernerfahrung (Outward Bound Plus Modell)



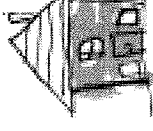
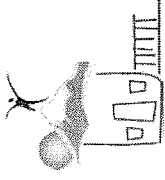
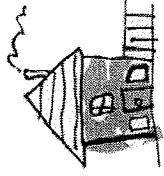
Theoriekonzepte:

- Verhaltenstheorie
- Lerntheorie

Die Wirkung des Erlebnisses wird durch eine strukturierte Diskussion im Anschluss größer und nachhaltiger.

- ⇨ weit verbreitete Form der Erlebnispädagogik
- ⇨ klar geplante Programme
- ⇨ Projekte mit Modulcharakter, die in der gleichen Art „immer wieder“ angeboten werden können
- ⇨ Erfahrungen werden unmittelbar nach der Aktion ausgewertet und reflektiert

3. Metaphorisches Modell



Alltag

Aktion (Lernmetapher) + Reflexion

Transfer

Theoriekonzepte:

- Human. Psychologie
- Systemische Psych.

Erlebnispädagogische Aktivitäten werden auf persönliche Ziele der TN abgestimmt (Metaphern zum Alltag)

- ⇒ Umsetzung während des Erlebnisses wird durch den Gebrauch von Metaphern angestrebt
- ⇒ Natur gilt als reichste Quelle von Metaphern („Wir sitzen alle im selben Boot.“)
- ⇒ das laufende Lerngeschehen braucht Alltagsbezug.
- ⇒ pädagogische Aufgabenstellung + Ziele = Lernsetting
- ⇒ Metaphern werden durch Trainer ausgewählt
- ⇒ Lernerfolg in der Aktion kann auf Alltag transferiert werden

4/1. Archetypisches Modell

Theoriekonzepte:

- Human. Psychologie
- Archetypen nach C.G. Jung

Die gleiche Situation in der Natur kann zu sehr unterschiedlichen Reaktionen bei TN führen:

- ⇒ Archetypen werden als Inhalte des „Kollektiven Unbewusstes“ verstanden – als überpersönliche, seelische Grundlage der Natur (in Abgrenzung zur persönl. Psyche, dem Individuell erlernten und Erfahrenen)
- ⇒ ein Berg kann als angstmachendes Hindernis, anregende Herausforderung, Schutz oder Bedrohung wahrgenommen werden
- ⇒ Metaphern der Teilnehmer werden aufgegriffen, da sie einen Bezug zur aktuellen Lebenssituation haben
- ⇒ ständiger Alltagstransfer und ein laufender Reflexions- und Modifikationsprozess während der Aktivität

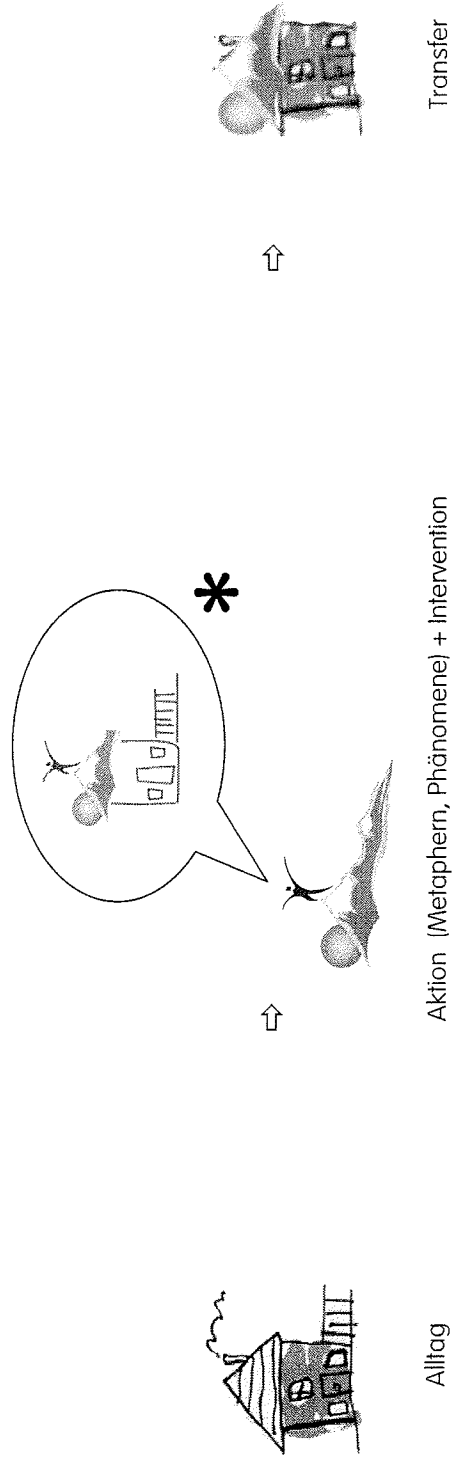
4/2. Phänomenologisch-Konstruktivistisches Modell

Theoriekonzepte:

- Systemischer Ansatz
- Chaostheorie
- Konstruktivismus
- Phänomenologie
- Transzendente Ansätze

Die Wirklichkeit ist nicht objektiv sondern zeigt sich durch die Brille des Wahrnehmenden.
 Die Themen des Alltags spiegeln sich in der Aktion wieder:

- ⇒ Konstruktiv: die Teilnehmer „konstruieren“ durch ihre Art die Dinge zu sehen oder zu tun, ähnliche Wirkungen und begegnen so ihren Themen
- ⇒ Phänomenologisch: TN nehmen durch ihre aktuelle „Lebensbrille“ Ereignisse im Draußen wahr, die für sie gerade relevante Lerninhalte bieten
- ⇒ durch verschiedene Methoden oder Interventionen können neue, andere, alternative „Brillen“ gefunden werden



DIE FÜNF SÄULEN DER IDENTITÄT (noch Hilarion Petzold)

EINFÜHRUNG

„Säulen der Identität“ oder auch „Säulen des Supports“, ist der Ansatz aus der „Integrativen Therapie“ nach Hilarion Petzold (1970).

- Unter dem Blickwinkel der fünf Säulen, kann man erkennen, wo es in der Identitätsentwicklung zu Störungen und Brüchen gekommen ist und wo es stabile, sichere Beziehungen gibt, auf die ich zurückgreifen kann.
- Es ist ein Konzept mit Ressourcenorientierung und holistischen Ansatz.

IDENTITÄT

Die Entwicklung der Identität konsolidiert besonders in der Altersphase 10-18.

Die Identitätsbereiche wirken immer interdependent!

- **Leiblichkeit:** körperliche Veränderungen Pubertät
- **Sozialer Bereich:** Peer-Gruppe, Ablösung Eltern
- **Materieller Bereich:** Konflikt steigende Ansprüche und Abhängigkeit von den Eltern
- **Bereich Arbeit und Leistung:** Weichen berufliche Zukunft
- **Bereich Werte:** Mutter gutbürgerlich vs. Tochter „Gruffie“, Vater „SVP“

BEREICHE DER IDENTITÄT

- Identität konstruiert sich in fünf Bereichen menschlichen Lebens:

1. LEIBLICHKEIT

- Betrifft die Bereiche: Körper, Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, die Vitalität
- Anmut des Körpers, Aussehen
- Bin ich ein gesunder oder anfälliger Mensch?
- Wie lebendig fühle ich mich?
- Wie sicher fühle ich mich als Mann oder Frau?

2. SOZIALESNETZWERK

- soziales Beziehungsnetz, die Familie, die Freundschaften, die Kollegen, Partnerschaft
- Bin ich ein sozialer Typ?
- Wie gut sind die mir nahestehenden Menschen, räumlich und zeitlich?

3. ARBEIT UND LEISTUNG

- Beschreibt den Beruf, die Schule/Ausbildung, die Arbeit und die Freizeit
- Betrifft: Arbeitsleistung/-zufriedenheit, Arbeitsüberlastung, Ehrenamt, Hobby
- Bin ich das geworden, was ich wollte? Macht mir meine Arbeit Freude? Wie leistungsfähig fühle ich mich insgesamt? Wie viel Sicherheit und Unsicherheit gewinne ich durch Leistung?

4. MATERIELLE SICHERHEIT

- Umfasst die Ökonomische Absicherung und das ökologische Eingebundensein
- Betrifft: Einkommen, Besitz, Essen und Trinken, die Wohnsituation, die materielle Zukunftsperspektive

5. WERTE

- Die Werte und Normen eines Menschen entstehen aus seiner Bezogenheit zu anderen Menschen.
- Werte werden dem Menschen von klein an durch Sprache und Vorbilder, Eltern und Umwelt vermittelt.
- Beschreibt die Sinnfrage des Lebens, die moralische Entwicklung des Ich's, die Zugehörigkeit zu einer religiösen kulturellen oder politischen Gruppe.
- Wie will ich sein? Wofür stehe ich ein? Woran glaube ich?

Wann kann eine Instabilität in den Säulen (Identität) auftreten?

- Wenn eine oder mehrere Säulen „schwach“ sind.
- Je mehr Säulen betroffen sind, desto gravierender wirkt die Störung. Z.B. Arbeitslosigkeit, häufiger Umzüge, Schulwechsel, Aussiedelung, traumatische Erfahrungen, Pubertät und Adoleszenz, Verlust von Angehörigen.
- Wenn die WERTE-Säule „stabil“ ist, kann die IDENTITÄT auch unter den widrigsten Umständen (z.B. KZ-Erfahrungen, Kriegserfahrungen) aufrechterhalten werden. Kinder mit einer etwas rauheren Sozialisation entwickeln oft Copingstrategien (Schutzfaktoren) und eine spezifische Belastbarkeit, Fähigkeit, eine Resilienz, die sie in Krisensituationen widerstandsfähiger machen.

Die Theorie der Salutogenese

Die Salutogenese geht von der Gesundheit aus, sie fragt, warum Menschen zuversichtlich mit schwierigen Situationen, wie z.Bsp. Stresssituationen, umgehen. Im Zentrum steht dabei nicht die Stresssituation, sondern die Verhaltensweise zu deren Bewältigung. Antonovsky definiert drei zentrale Faktoren von Verhaltensweisen und Lebenshaltungen: *Bedeutsamkeit*, *Verstehbarkeit* und *Handhabbarkeit*. Diese drei Dimensionen fasst Antonovsky unter dem Begriff *Kohärenzgefühl* zusammen. Dieses Kohärenzgefühl ist somit eine Lebenshaltung, welche auf individuellem, persönlichem Gefühl, auf Überzeugungen und Werten, auf Auffassungsgabe und aktiver Auseinandersetzung beruht. Es ist ein inneres Gefühl, welches den Umgang mit Ressourcen, den sogenannten Copingressourcen, beeinflusst. Je stärker dieses persönliche Kohärenzgefühl ist, desto erfolgreicher kann eine Person mit den unvermeidlichen Stressoren des Lebens umgehen.

Basierend auf den drei Dimensionen des Kohärenzgefühls ergeben sich folgende Themenbereiche:

1.1.1. Bedeutsamkeit

Kernfragen: Kann ich meinem Leben und dem, was mit mir und um mich herum geschieht, einen Sinn zuordnen? Ist es „wert“, dafür Ressourcen und Energien einzusetzen?

Visionen	Träume / Wünsche
	Ziele
	Möglichkeiten zur Verwirklichung
Normen und Werte	Kennen unterschiedlicher Normen und Werte und ihre Bedeutung für das Verhalten
	Entstehung und Veränderung von Normen und Werten
	Bewusstsein für die persönlichen Normen und Werte
	Spiritualität

1.1.2. Verstehbarkeit

Kernfragen: Verstehe ich (intellektuell/kognitiv), was mit mir und meinem Umfeld geschieht? Ist nicht einfach alles chaotisch, ungeordnet, zufällig oder unerklärlich?

Identität	Eigene Stärken und Schwächen kennen
	Eigene Rolle / Geschlechtsrolle kennen
	Eigene Herkunft

Wahrnehmung	Eigener Körper Umwelt Vorurteile
Wirklichkeit	Betroffene Themenbereiche Medien (Klischees)

1.1.3. Handhabbarkeit

Kernfragen: Habe ich selbst Einfluss auf das Geschehen? Kann ich Lebensumstände selbst mitgestalten oder muss ich sie passiv über mich ergehen lassen?

Gefühle	Gefühle benennen können Eigene Gefühle kennen Eigene Befindlichkeit wahrnehmen
Selbstwirksamkeit	Kennen von verschiedenen Handlungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen Erfahren, dass mit eigenem Verhalten Veränderungen bewirkt werden können Rituale
Selbstdarstellung	Selbstbewusstsein stärken Selbstwert erhöhen

Abenteuer

Wird im allgemeinen mit einem besonderen, nicht alltäglichen Ereignis gleichgesetzt. In der Erlebnispädagogik tritt der Begriff oft auf, zum einen als erklärtes Ziel und Lernmodell (→ Komfortkreis) und zum anderen auch als Zuschreibung, bzw. Vorurteil von aussen. Abenteuer werden oft mit Gefahren, Risiken, Grenzerfahrungen und Experimenten in Verbindung gebracht. Gängig ist auch die Verwendung des englischen ‚adventure‘. Das enthaltene Verb ‚venture‘ ~wagen, ~riskieren wird unter anderem auch übersetzt mit ~den Ruf riskieren, aufs Spiel setzen.

Die systemische Erlebnispädagogik versucht Abenteuer zu ermöglichen ohne sie explizit anzubieten, denn der Begriff an sich lädt nicht zu Unrecht zu Mutmassungen über physische Gefahren ein. Wohl beinhalten erlebnispädagogische Settings für die Teilnehmenden oft individuelle Abenteuer, Wagnisse auf einer ganz persönlichen, subjektiven Ebene, diese sind jedoch nur selten wirklich zu planen und sollen nicht herausgefordert werden. Sich von einer bestimmten Person führen zu lassen, mit einer anderen im gleichen Kanadier zu sitzen, auf dem Waldboden zu schlafen, ist mitunter viel herausfordernder als die Bachbegehung, die Stromschnelle oder die Klettertour.

Es ist die Kunst in der systemischen Erlebnispädagogik Wagnisse einzugehen und Abenteuer zu erleben, das Mass der Anforderungen passend zu wählen, für den nötigen Schutz zu sorgen und dabei stets den Menschen nahe zu bleiben.

Aktivierung

Erlebnispädagogische Settings und andere handlungsorientierte Methoden werden oft für Startsequenzen und allgemein in Anfangsphasen von Prozessen genutzt. Zugrunde liegt dieser Tatsache, die Qualität und das Potenzial der Erlebnispädagogik zur Aktivierung. Die vielen passenden Metaphern zu den Methoden der Erlebnispädagogik machen dies deutlich. In Bewegung kommen oder in die Gänge kommen beim Trekking, in Fluss kommen beim Kanu, In Fahrt kommen beim Segeln und viele andere treffende Sprachbilder gehören längst zum alltäglichen Wortschatz. Insbesondere die natursportlichen Methoden der Erlebnispädagogik bedingen Aktivität, die ersten Schritte werden hier wahrhaftig erlebt und vollzogen. Antriebskraft und Aktivität sind polare Begriffe in einer von Konsum und passiver Wahlüberforderung geprägten Gesellschaft und gewinnen permanent an Bedeutung. Ohne Aktivität gibt es keine Entwicklung, kein Wachstum. Erlebnispädagogik nimmt in diesem Kontext immer wieder Modellcharakter ein.

(→ Natursportliche Prozessbegleitung / Metaphern)

Die Sprache der Berge, Schwiersch M. / Kraus Lydia 2005
Erleben und Lernen, Heckmair B. / Michl W. 2004

Coping in der EP

Lösungsorientierte Fragen, die die bereits vorhandenen Bewältigungsstrategien zu explorieren versuchen und somit oft viele Ressourcen des Problemträgers aufzeigen.

Wie haben sie es trotz dieser schwerwiegenden Situation und aussichtslosen Ausgangslage geschafft sich nicht unterkriegen zu lassen und solange durchzuhalten?

Empowerment in der EP

~Befähigung; ~Ermächtigung;

Bezeichnung für Prozesse, die Menschen befähigen, ihre eigenen Stärken, Bewältigungsmechanismen und Durchsetzungschancen kennen zu lernen und zu vertiefen. Empowerment verlangt von der Begleitung, den Blick auf die Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken von Menschen zu richten, ihr Entwicklungspotenzial zu erkennen und es ihnen zugänglich zu machen.

Empowerment ist ein zentraler Begriff systemischer Begleitung von Menschen, deren Ziel die Selbstwirksamkeit (→) und Selbständigkeit der Protagonisten ist. In der systemischen Erlebnispädagogik wird deshalb viel Wert darauf gelegt, dass die Settings das Empowermentprinzip erfüllen und die Teilnehmer stärkende Erfahrungen machen können, dass die Aktivitäten den Menschen das Gefühl von „ich habs geschafft!“ oder „ich kann das!“ vermitteln.

Expedition in der EP

Mit der ursprünglich lateinischen Bedeutung ‚den Fuss aus Fesseln befreien‘ und der späteren sinngemässen Verwendung für eine ‚Reise, um (wissenschaftliche) Erkenntnisse zu gewinnen‘, kann die aktuelle Bedeutung der Expedition in der systemischen Erlebnispädagogik ziemlich gut umschrieben werden.

Auf Expedition gibt es kaum Selbstverständlichkeiten, kaum bekannte Strukturen, wenig heimisches Terrain, wenig Boden den man kennt. Es riecht nach Herausforderungen und Prüfungen, nach Situationen die es zu überwinden und Aufgaben die es zu meistern gilt. Doch nur wer die sicheren Ufer hinter sich und sich auf eine Expedition einlässt, wird jemals Neues Land entdecken.

Im Gegensatz zur Verwendung Kurt Hahns, der unter Expedition eine mehrtägige vorwiegend natursportliche Tour in der Wildnis verstand, die sowohl planerische als auch alltagspraktische Elemente integrierte, betont die systemische Erlebnispädagogik eher den Charakter des Ungewohnten, das Verlassen des bekannten Kontextes und das Eintreten in einen Parallelraum, der Möglichkeitspotentiale und Erfahrungsspielräume öffnet. Der Fokus liegt also eher auf der Erweiterung der eigenen Komfortzonen, der Entwicklung eines Möglichkeitssinnes und der Stärkung der Selbstwirksamkeit durch das Kennenlernen und Nutzen unterschiedlichster eigener und fremder Fähigkeiten und Talente, denn auf der körperlichen Leistung.

Geschichte_der_Erlebnispädagogik

Die Erlebnispädagogik hat als handlungsorientiertes Lernverständnis eine sehr alte Tradition und weit zurückgreifende Geschichte. Als definierte, fundierte und begründete Methode, die sich von anderen Strömungen abgrenzt, die sich durch Empiristik und Theoriewerke legitimiert, jedoch immer noch relativ jung. Die heute salon- und konsensfähigen, reformpädagogischen Maximen, wie Ganzheitlichkeit, Naturverbundenheit und Praxisbezug, Menschennähe und Gesellschaftsfähigkeit integrierte die Erlebnispädagogik in ihrer Entwicklung quasi aus Selbstverständlichkeit.

Erlebnispädagogik entstand und entsteht immer dort, wo Erzieher, Begleiterinnen, Therapeuten, die ein ganzheitliches Menschenbild und Verständnis von Lernen hatten, Kinder Jugendliche und andere Erwachsene in ihrem Individuationsprozess begleiten wollten oder sollten. Wo es nicht ausschliesslich um stoffliche Lerninhalte ging, sondern auch um persönliche Wachstumsprozesse geht, wo Sozialpädagoginnen den Jugendlichen alternative Lernräume eröffnen wollten oder Lehrer ihren Kindern neue Lernfelder bieten wollen.

Symbolarbeit

Die einfachste Form aus dem Methodenfeld der Kreativtechniken ist die Arbeit mit Symbolen. Die Natur bietet eine Fülle von Objekten, Naturmaterialien die sich gut als Symbole eignen. Ein Symbol ist ein Gegenstand, der für etwas anderes steht. Ein Stein für eine andere Person. Ein Blatt für eine Zukunftsvision. Ein Baumzweig für eine Entscheidungsfindung. Eine Muschel für Schutz. Ein Tannenzapfen für verborgene Ressourcen. Wir können die Symbolarbeit einsetzen, um auf einfache Art einen Informationsaustausch oder eine erste Kontaktaufnahme in einer Gruppe in die Wege zu leiten. Symbolische Objekte können Themen hüten oder auch Handlungen unterstützen: sie helfen dabei, symbolische Geschenke oder andere bildhafte Mitteilungen zu machen. Sie sind praktisch, weil man sie gegebenenfalls mitnehmen kann, oder auch ganz bewusst an einem speziellen Platz lassen, ins Feuer werfen oder dem Fluss übergeben kann. Symbolarbeiten ermöglichen Prozesse, die im Alltag keinen Platz haben oder hatten, sie sind Trainings-, Ersatz- oder Übertragungsprozesse, die sich für Vergangenes und Zukünftiges in den Dienst nehmen lassen.

Ein Symbol ist umso stärker, je mehr es uns als Ganzes anspricht. Es kommt nicht nur unseren Vorstellungen entgegen, es bewirkt auch eine emotionale Resonanz. Für gewöhnlich geschieht das dann, wenn beim Finden des Symbols nicht nur der Kopf regiert, sondern auch das Unbewusste etwas mitmischen darf. „Eigentlich wäre mir eine schöne Blume lieber gewesen, aber über diesen morschen Ast bin ich einfach gestolpert. Dann habe ich ihn halt genommen...“, so ähnlich geht es Leuten immer wieder bei einer Symbolsuche. Das ist auch gut, denn so kann sich zum Bekannten etwas Neues gesellen. Damit so etwas möglich wird, ist es allerdings wichtig, dass die Leitung den richtigen Impuls gibt. „Sucht mit dem Herzen, achtet darauf, was euch besonders anzieht, was euch anspringt. Es muss nicht das schönste Stück sein, es kann auch etwas sein, das ihr im ersten Moment gar nicht wollt. Lasst euren Körper machen“, so oder ähnlich könnte sie die Übung anleiten.

Die Zielarbeit

Die Zielarbeit ist ein wesentlicher Aspekt der systemischen Begleitung. Die Ziele und Visionen der Jugendlichen und die gemeinsam erarbeiteten Lösungsszenarien eröffnen Bilder erweiterter Handlungsspielräume, implizieren die Existenz eines „besseren“ erwünschteren Lebens oder überhaupt die Möglichkeit, dass es auch anders sein könnte. Die so entstehende Selbstbeauftragung gibt Antriebskraft und oft erst die nötige Legitimation und Motivation sich in einen Prozess zu begeben.

Ein weiteres Charakteristikum neben den (Handlungs-)Zielen der Menschen ist das Prinzip des „nächsten Schrittes“. Die Suche nach erfolgsversprechenden, realistischen und überprüfbareren Teilzielen (und, den damit einhergehenden Erfolgen → neu erschlossenen Ressourcen → gestärktem Selbstwertgefühl...).

Zielfindungsprozesse sind oft bereits Bestandteil intensiverer Arbeit. Die Methodenfelder beispielsweise können mittels Kreativtechniken Entscheidungen in ihrer ganzen Tragweite mit verschiedenen Optionen und Konsequenzen (Chancen, Gewinn und Preis) visualisiert werden.

Im Sinne der Prozessarbeit sind Ziele keine fixen Anknüpfungsorte auf einem gelösten Ticket, sondern orientierungsgebende Leuchttürme, selber Teile des Prozesses und Konstrukte der Wandlung.

Eine gute Wahrnehmung, Respekt gegenüber den Lebensrealitäten anderer und ein ehrliches Interesse helfen Menschen dabei, ihre Ziele und seien sie noch so verrückt, zu formulieren. Zur Unterstützung der Zielfindung orientiere ich mich an systemischen Thesen. (einige Beispiele sind unten angeführt)

- ✱ Menschen fühlen sich gesund und arbeiten besser, wenn sie ihre Ressourcen kennen.
- ✱ Menschen fühlen sich gesund und arbeiten besser, wenn sie an ihrem guten und richtigen Platz sind.
- ✱ Menschen fühlen sich gesund und arbeiten besser, wenn sie als Person mit ihren Fähigkeiten und Kompetenzen von anderen gesehen und gewürdigt werden.
- ✱ Menschen fühlen sich gesund und arbeiten besser, wenn ein Ausgleich zwischen nehmen und geben herrscht.
- ✱ Menschen fühlen sich gesund und arbeiten besser, wenn sie sich als aktive Gestalter ihres Lebens fühlen.
- ✱ Menschen fühlen sich gesund und arbeiten besser, wenn sie ihre Handlungsspielräume erweitern können.

Die Ziele sind sehr vielseitig und umfassen die gesamten Bereiche der Selbst- und Sozialkompetenzen und des persönlichen Wachstums. In der obigen Thesenauswahl sind wenige zentrale Grundsätze genannt, die sowohl für einzelne Individuen, wie auch für Systeme immer wieder von entscheidender Bedeutung sind.

Wichtige Elemente der unterstützenden Kommunikation mit jungen Menschen

Klare Eröffnung

Wie? Gute Körpersprache, guter Töne, benennen was passiert, Name der jungen Person nennen, dabei bleiben.

Warum? Dies unterstützt die junge Person, sich zu konzentrieren und sich auf die Lektion vorzubereiten. Dies unterstützt Struktur und Organisation.

Bestätigen

Wie? Lass die jungen Menschen wissen, wenn sie eine gute Initiative oder Tat gezeigt haben, die sich auf das Thema bezieht.

Warum? Es unterstützt Kooperation, bildet Selbstvertrauen, hebt die Stimmung ermutigt zu mehr positiver Initiative.

Abwechslungsweise miteinbeziehen

Wie? Benutze den Namen der Person zuerst, um die Aufmerksamkeit zu gewinnen, gute Töne und eine weiche Körperhaltung.

Warum? Um die Aufmerksamkeit der jungen Menschen zu wecken und beizubehalten.

Positive Leitung

Wie? Sag den jungen Leuten, was sie tun können, Warte darauf, bis die Person folgen kann und bestätige die Person, wenn sie erfolgreich ist.

Warum? Dies unterstützt die Person zu wissen, was sie tut und hilft ihnen, im Kooperationsmodell zu bleiben.

Warten

Wie? Gib den jungen Personen genügend Zeit, die Informationen aufzunehmen und sie umzusetzen.

Warum? Es erlaubt den jungen Personen, die Informationen zu verarbeiten und ermöglicht die Umsetzung.

Positive Atmosphäre

Wie? Schöne Gesichter und gute Körpersprache, gebrauche Unterhaltungstöne und bleib in positiver Stimmung.

Warum? Dies schafft ein gutes Lernklima und unterstützt positive Initiative.

Folge positiven Initiativen

Wie? Gute Initiative bestätigen (verbal, emotional), in den man guten Gesichtsausdruck, positive Körperhaltung und gute Töne anwendet.

Warum? Der junge Mensch fühlt sich in guten Momenten gesehen und wird dadurch ermutigt, weitere gute Initiativen zu zeigen. Es unterstützt die eigenen Initiativen wahrzunehmen und Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Literatur – Liste

Michael Grosser	Outdoor für Indoor	Ziel, 2003
Wolfgang Eichinger 1995	City Bound EP in der Stadt	J. Sandmann,
Annette Rainers	Praktische Erlebnispädagogik	Ziel, 2003
Monika Flückiger Schüepp	Die Wildnis in mir	Ziel, 1998
Stephen Bacon 1998	Die Macht der Metaphern	J. Sandmann,
Kreszmeier / Hufenus	Wagnisse des Lernens	Haupt, 2000
HP. Hufenus	Handbuch für Outdoo Guides	Ziel, 2003
Kölsch / Wagner 1998	Erlebnispädagogik in Aktion	Luchterhand,
Helga Losche	Interkulturelle Kommunikation	Ziel, 2003
Rudolf Dreikurs	Lehrer und Schüler lösen Disziplinprobleme	Beltz, 2003
Andreas Müller 1999	Nachhaltiges Lernen	pepp.medien,
Susanne Till	Wildkräuter Delikatessen	NP Buch, 2001
Tscharner / Knieriemen	Hexentrunk und Wiesenschmaus	AT Verlag, 2002
Bern Heckmair	Erleben und Lernen	Ernst Reinhardt Verlag

Drei vergleichbare Erlebnisse. Von unterschiedlichsten Ausgangspunkten führen sie zum gemeinsamen Knotenpunkt: die Zerstückelung und Zusammensetzung des menschlichen Körpers. Erlebnispädagogik weist in ihrer scheinbaren Banalität weit über sich hinaus, sie ist eine von vielen möglichen Katalysatoren zu bewegenden Fragen. Dahin gelangt man nur durch Erleben und Miteinander-Reden. Nur reden ist Gefasel, nur erinnern ein Gefängnis, nur erleben ein Diktat der Freizeitindustrie. Erst die Verbindung dieser drei Seinsweisen macht Erlebnispädagogik.

Wir haben – das Solo ausgenommen – zehn erlebnispädagogische Aktivitäten an den sechs Kriterien Charakteristik/Anforderung an Ausrüstung, Technik, Teilnehmer

Tablle: *Erlebnispädagogische Aktivitäten im Vergleich*

	Charakteristik	Anforderung an Ausrüstung, Technik, Teilnehmer	Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten
(Berg-)Wandern	„sich auf die Spitze treiben“; Rhythmus des Gehens; Freiheit, überall hingehen zu können	Grundkondition; „Vergessene“ Technik des Gehens; Minimale Ausrüstung	einsam und gemeinsam; eigenen Rhythmus finden; Gehen und Meditation; Naturbeobachtung; Zeit und Muße für sich, andere und Natur entwickeln
Klettern und Abseilen	„der Schwerkraft Paroli bieten“, Vertrauen zum sicheren Partner; Widerstände bearbeiten; hohe psychische Herausforderung	nicht besonders aufwendige Ausrüstung; keine Vorkenntnisse notwendig; natürliche Bewegung, Beweglichkeit, Körperspannung	Mut, Vertrauen und Verantwortungs-bewusstsein; Muskelspannung; Eigenrhythmus finden; intensive Rückmeldungen der Tast- und Gleichgewichtssinne; Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit
Schneeschuh- und Skitouren	die Stille des Winters entdecken; langsames, gleichmäßiges Gehen in unverspurtem Gelände	relativ aufwendige Materialbeschaffung; hohe Anforderungen an technisches Können beim Tourenskilauf; mittlere bis gute Kondition	der Kälte die wärmende Bewegung des Körpers entgegenzusetzen; den eigenen Rhythmus finden; Kampf mit dem Schnee, Genuss an der Bewegung

Technik und M
logische Vertraglichkeit gemessen. www.wandern.at
die Auswahl der Natursportarten sind willkürlich, weil sie durch unsere subjektiven Erfahrungen bestimmt wurden.

In der Tabelle auf den Seiten 236–240 fassen wir die Ergebnisse auch visuell zusammen, so dass sie auf einen Blick einsichtig werden. Diese Vergleichsmethode hat sich auch bei Seminaren für Multiplikatoren sehr bewährt, nachdem in einem praktischen Teil mehrere erlebnispädagogische Aktivitäten ausprobiert werden konnten und lediglich noch die Kriterien vorgegeben wurden. Aufgabe der Seminarteilnehmer war es dann, die leeren Kästchen mit ihren Reflexionen zu füllen.

Planung und Mitbestimmungs-möglichkeiten	Anforderungen an die Leitung	Ökologische Verträglichkeit
optimale Mitbestimmungs- und Planungsmöglichkeiten	geringer Aufforderungscharakter – pädagogische Herausforderung; Rückzug von Leiterrolle; Reiz des Wanderns erschließt sich langsam	beim Wandern auf „Abwegen“ ökologische Gefahren; Bedrohung der Natur ist überall sichtbar und muss bewusstgemacht werden
möglich während der Vorbereitung; in Absprache mit der Leitung auch bei den Aktivitäten; Sicherheitsgründe begrenzen die Selbststeuerung	souveränes fachliches Können; große Erfahrung; Umsichtigkeit und Überblick; ständige Konzentration während der Aktionen	keine erosionsgefährdeten Zugänge benutzen; Störung von Vögeln, besonders während der Brutzeiten, vermeiden; Klettern in der Halle ist – eine umweltfreundliche Anreise vorausgesetzt – ökologisch unbedenklich
gute Mitbestimmungsmöglichkeiten während der Vorbereitung – während der Touren nur bei ganz sicheren Verhältnissen; Lawinengefahr schränkt Gruppenselbststeuerung ein	Planung und Gefahrenbeurteilung obligatorisch; Wissen und große Erfahrung unabhängig; ständige Situationskontrolle; Reflexionsvermögen hinsichtlich subjektiver Einflüsse auf die Gefahrenbeurteilung	Schädigung von Jungwald, Latschen und Matten möglich; besondere Vorsicht in der Krummholzone; Störung von Niederwild (Rauhuftlöhner); prinzipiell nur bei ausreichender Schneelage

	Charakteristik	Anforderung an Ausrüstung, Technik, Teilnehmer	Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten	Planung und Mitbestimmungsmöglichkeiten	Anforderungen an die Leitung	Ökologische Verträglichkeit
Höhlen-erkundung	„Sich im Dunkeln vertiefen“; andere Wahrnehmung, Herausforderung für die Sinne	außer Helme und Lampen keine besondere Ausrüstung (für Höhlen für Anfänger); Trittsicherheit; mittlere Kondition	Gruppe bedeutet Geborgenheit; Schulung der Wahrnehmung; Sinne und Sinnfragen; Erleben und Reden über physische und psychische Belastung	sehr begrenzt, da Teilnehmer nicht wissen, worauf sie sich einlassen; Leistungsdruck vermeiden durch offene Gruppenatmosphäre	Empathie; Kenntnis des Höhlensystems; Erfahrungen in der Höhlenbefahrung; Beherrschung von Klettertechnik; Umgang mit psychischen Belastungen	empfindliches Ökosystem Höhle; äußerste Behutsamkeit ist notwendig; Müll vermeiden und fremden Müll mitnehmen
Kajak	„spielerische“ Einheit zwischen Körper, Boot und Wasser; Entscheidungs- u. Handlungs-zwang	Vorübungen und Grundkenntnisse notwendig; Gefühl für Wasser; sehr aufwendige Materialbeschaffung	„alles oder nichts“; Flucht nach vorn; vorausschauendes Denken; Wahrnehmung und Handeln eng verbunden; Einzelkämpfer	möglich, aber nur in Absprache mit Leitung; Fahrdistanz, Besichtigung von Schlüsselstellen	genaueste Planung und Berechnung aller Gefahren notwendig; Vetorecht bei allen Entscheidungen	Eingriff in die Flussökologie; Beachtung von Naturschutzgebieten und Brutzeiten; nicht nur Müllvermeidung, sondern aktiver Beitrag durch Müllsammeln ist gefordert; Sensibilisierung für Natur und Naturzerstörung ist Lernziel
Schlauchboot-fahren/Rafting	alle in einem Boot; „Gruppe und Boot besiegen“ die Wildheit des Wassers	weniger Technik, weniger körperliches Geschick und Körperbeherrschung als Kajak; aufwendige Materialbeschaffung; gut für Kurzzeitmaßnahmen	Gemeinschaftsleistung; Rollenverteilung; Flucht nach vorne; Kampf gegen das Element Wasser; Rhythmus zwischen Action und Ausruhen	Teilnehmer können noch mehr in die Planung einbezogen werden (die Gruppe badet alles aus!)	realistische Gefahreinschätzung notwendig; Rettungstechniken beherrschen und vermitteln	Eingriff in die Flussökologie; Beachtung von Naturschutzgebieten und Brutzeiten; nicht nur Müllvermeidung, sondern aktiver Beitrag durch Müllsammeln ist gefordert; Sensibilisierung für Natur und Naturzerstörung ist Lernziel
Fahrradtouren	„Land und Leute erfahren“; Lob des Fahrrads; Einzel- und Gemeinschaftsleistung	Fahrrad hat jeder; guter technischer Zustand wird vorausgesetzt; Grundkondition; langsam fahren ist schwieriger als zu rasen	Gruppenerfahrung steht im Vordergrund; eine Landschaft kennen lernen; Natur erleben	gute Mitbestimmungsmöglichkeiten; offen sein für neue Ziele; Konflikte und Pausen; Grenzen liegen in den Gefahren des Autoverkehrs	Grundregeln des Verhaltens mit Teilnehmern aufstellen und auf Einhaltung achten; ansonsten Rückzug von Leiterrolle, so weit wie möglich	Fahrrad als das ökologisch verträglichste Fortbewegungsmittel; Natur und Landschaft als Lernchancen
Kuttersegeln	„den Wind in den Händen halten“; das Zusammenspiel der Crew; auf engem Raum leben	Beschaffung und Wartung von Schiffen relativ teuer und aufwendig; einfache Technik, die ohne Hilfsmittel auskommt, erfordert zupackende Teilnehmer	Teamwork ist alles; Rollenverteilung; nicht nachgeben – sich Wind und Wetter entgegenstellen; Rücksichtnahme und Toleranz auf engstem Raum	sehr gute Möglichkeiten der Partizipation; Gruppenselbststeuerung; Planung und Vorbereitung nimmt viel Zeit in Anspruch	genaue Planung; gründlicher Check der Ausrüstung; große Segelerfahrung; Erfahrung im Kuttersegeln; den Überblick haben und Ruhe bewahren; Umgang mit psychischen Belastungen	Versorgung und Entsorgung; umweltverträgliche Ankerplätze; Gewässerökologie; Sensibilisierung für Ökosysteme

	Charakteristik	Anforderung an Ausrüstung, Technik, Teilnehmer	Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten	Planung und Mitbestimmungs-möglichkeiten	Anforderungen an die Leitung	Ökologische Verträglichkeit
Problemlösungs-aufgaben	Abenteuer in „Pillen-form“; ernsthaft spielend über sich und andere etwas erfahren	ein paar Tücher, Schnüre, Bretter bei einfachen Initiativ-übungen	sich auf einzelne Sinne konzentrieren, intensiv wahrneh-men (bei einfachen Initiativübungen)	wenig Mitbestimmungs-möglichkeiten in Bezug auf Regeln und Abläufe; indes hohe Variabilität im Handeln während der Aktionen	pädagogische Kompetenz bei den Initiativübungen und Problemlösungsauf-gaben	i.d.R. sehr gut verträglich; auch in der Stadt umsetz-bar
Stationäre Seilgärten	Der Ernstcharakter überwiegt. Kon-zentration und Überwindung sind notwendig; (Selbst-) Vertrauen und Verantwortung sind zentrale Themen. Balance und Gleich-gewicht: die Situa-tion und das Leben in den Griff kriegen	Die Betreiber von Seilgärten sorgen intensiv für die Sicherheit der Teil-nehmer; aufwändige Einführung in Ausrüstung und Technik	Überwindung; Ent-scheidungen treffen, Herausforderungen annehmen, Risiko ab-schätzen, Mut, Ver-trauen, Verantwort-ung als Sicherer und Selbstverantwor-tung bei der Selbstsi-cherung, Körperwahr-nehmung; Unter-stützung und Abhän-gigkeit, Kommunika-tion, Kooperation	Individuelle Planung und Auswahl der Seilgarten-elemente möglich, nahezu jederzeit kann die Aktion am Seilgarten unterbro-chen werden	Hohe pädagogische und klettersportliche Kennt-nisse; Materialkunde, spezielle Ausbildung ist notwendig; Erfahrung, Konzentration, Umsichtig-keit und Überblick sowie die Bereitschaft zur ständi-gen Weiterbildung	Sehen wir zunächst von den Ressourcen ab, die zum Bau und Betrieb eines Seil-gartens notwendig sind. Hoher Materialaufwand. In der Regel gute Erreich-barkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Erlebnis vor der Haustür
City Bound	im „Dickicht der Städte“; die Stadt neu entdecken, ungewöhnliche Per-spektiven eröffnen überraschende Ein-und Ausblicke	Stadtpläne und Fahrkarten für öffentliche Ver-kehrsmittel; bei naturspportlichen Aktivitäten: siehe dort	„was man schon im-mer mal tun wollte, aber sich noch nie getraut hat“; mit Tabus spielen; die Fassaden des Alltags durchschauen	gute Mitbestimmungs-möglichkeiten; hohe Selbstständigkeit bei den Aktionen	das „Dickicht der Stadt“ ist gefährlich; Auffanglinien ziehen, Notrufnummern ausgeben; was der Wurf-sack für den Kanuten ist das „Handy“ für den Stadt-pädagogen	Biotope gibt es auch in den Innenstädten; umsichtige Entsorgung bei Biwaks