



Praktische Erlebnis- pädagogik **1**

Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele – Band 1

10. überarbeitete Auflage

Annette Reiners

Illustrationen von Wolfgang Schmieder



Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik



Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich
ISBN 978-3-96557-053-5

Sie finden uns im Internet unter
www.ziel-verlag.de

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Verlag hat sich bemüht, die Copyright-Inhaber aller verwendeten Zitate, Texte, Bilder, Abbildungen und Illustrationen zu ermitteln. Leider gelang dies nicht in allen Fällen. Sollten wir jemanden übergangen haben, so bitten wir die Copyright-Inhaber, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Inhalt und Form des vorliegenden Bandes liegen in der Verantwortung der Autorin.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printed in Germany

ISBN 978-3-96557-052-8 (Print)

Verlag: ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, www.ziel-verlag.de
10. überarbeitete Auflage 2019

Gesamtherstellung: Friends Media Group GmbH
www.friends-media-group.de

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Klimaneutral gedruckt mit mineralölfreien Druckfarben auf dem Recyclingpapier Circleoffset White aus 100% Altpapier, FSC®-zertifiziert, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel und EU Ecolabel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil 1: Erlebnis- und Interaktionspädagogik 11

1. Was ist Erlebnispädagogik? 12

 1.1 Das Hahn'sche Konzept 12

 1.2 »Moderne« Erlebnispädagogik 14

 1.3 Aktualität der Erlebnispädagogik 18

 1.4 Die Frage nach dem Transfer 22

 1.5 Zusammenfassung der wichtigsten Thesen des ersten Kapitels 26

2. Was sind Interaktionsspiele? 28

 2.1 Ein Schritt seitwärts: die Interaktionspädagogik 28

 2.2 Interaktionspädagogik und soziales Lernen 29

 2.3 Beschreibung von Interaktionsspielen... 33

 2.4 ... und ihre Kategorisierung nach Komplexität 34

 2.5 Zusammenfassung der wichtigsten Thesen des zweiten Kapitels 38

3. Die Verknüpfung von Interaktionspädagogik (bzw. Interaktionsspielen) und Erlebnispädagogik 40

 3.1 Erlebnispädagogische Maßnahmen in der Interaktionspädagogik 40

 3.2 Interaktionsspiele in der Erlebnispädagogik 41

 3.3 Zusammenfassung der wichtigsten Thesen des dritten Kapitels 42

4. Resümee, Kritik, Schlussgedanken 44

5. Die Qualifikationen eines Erlebnispädagogen 51

Teil 2: Interaktionsspiele: erlebt, beschrieben und bewertet	61
Schritte beim Einsatz von Interaktionsspielen in der pädagogischen Arbeit	62
 Interaktionsspiele der zweiten Stufe	 67
Kuschelfangen	68
Wäscheklammern	69
Krokodilmäuler	70
Lügendgeschichte in der Mitte	71
Rauslassen	72
Eingehängt	73
Spirale	75
Eine Orange geht auf Reisen	76
Berühmte Leute	77
Tic Toc	78
Kommunikationschaos	79
Drunter und drüber	80
Reise über Köpfe	81
Schlangenhaut	82
Blind	83
Blinde Schaukel	85
Divergierendes Stahlseil	86
Zwei + Zwei = Eins	88
Sitzender Kreis	89
Entspannungsschaukel	90
Pendel	91
Vertrauensfall	92
Menschliche Leiter	94

Interaktionsspiele der dritten Stufe	95		
Vertrauenslauf	96	Spinnennetz	116
Ein Fuß im Kreis	98	Giftfluss	118
Haufen	99	Zick Zack	120
Zusammengeschnürt	100	Elektrischer Draht	122
Menschlicher Knoten	101	Amazonas	124
Luftballons sortieren	102	Seilquadrat	126
Luftballon-Airbag	103	Säureteich	127
Schwingseil	104	Das Rettungsboot	129
Seilknubbel	105	Ökomemory	131
Wippe	106	Verkehrsstau	132
Menschliche Pyramide	108	Gruppentangram	134
Essen mit zusammengebundenen Händen	109	Schiffbruch	136
Essen im Baum	110	Schleife binden	137
Bench Mark	111	2 x 4	138
Der Bär muss ins Bett	112	Modenschau	140
Ein Loch ist im Eimer	113	Polaroidkamera	141
Zeltbau (blind)	115		
Nachbesprechungshilfen			143
Metaplan	144	Fünf Begriffe	157
Wappen	145	Gefühle des rechten Nachbarn	158
Werbung	146	Vertrauen	159
Teamarbeit	147	Meine Rolle	160
Effektive Arbeit	149	Hot Seat	161
Ärger und Freude	150	Gedachte Geschenke	163
Gruppenmoraldiagramm	151	Vernissage	164
Straßenkarte	153	Visionscollage	165
Höhe- und Tiefpunkte	155	Bravo	166
Emotionen von A bis Z	156		
Anmerkungsverzeichnis			168
Literaturverzeichnis			173
Die Autorin			179

1. Was ist Erlebnispädagogik?

1.1 Das Hahn'sche Konzept

*»Gebt den Kindern Gelegenheit, sich selbst zu entdecken ...
Lasst sie Triumph und Niederlage erleben ...
Weist ihnen verantwortlich Aufgaben zu, bei denen zu versagen,
den kleinen Staat gefährden heißt ... Übt die Phantasie.«²*

Dies forderten die »Salemer Gesetze«. Salem ist eine Schule am Bodensee, die von Kurt Hahn in Zusammenarbeit mit Prinz Max von Baden und Karl Reinhardt 1920 gegründet wurde. Seit dieser Zeit ist die erfahrungsgestützte Einheit von Erziehung und Unterricht, von Leben und Lernen, ob in sozialer, akademischer oder musisch-kreativer Perspektive, Leitvorstellung der Salemer Pädagogik. Nach wie vor stehen dort die »Salemer Dienste«, Handwerk, Sport, Musik, eine Vielzahl von Arbeitsgemeinschaften und nicht zuletzt das Erfahrungsfeld »Internat« zusammen mit dem schulischen Unterricht für den ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsanspruch Hahns.

An dem Namen »Hahn« kommt man selbst heute nur schwerlich vorbei, will man die historischen Wurzeln der gegenwärtigen Gedanken und Thesen, die sich mit erfahrungsorientiertem Lernen beschäftigen, begreifen. Jean-Jacques Rousseau, John Dewey, Hermann Lietz und andere wie Henry David Thoreau gelten ebenfalls als entscheidende Wegbereiter der modernen Erlebnispädagogik, jedoch bestand Hahns Leistung darin, das Ideensammelurium der unterschiedlichen Vordenker zu einem handlungs- und erlebnisorientierten Gesamtkonzept zusammenzufassen. Aus diesem Grund schätzt die pädagogische Szene gerade ihn und sein Modell der »Erlebnistherapie« noch heute als Urvater der Erlebnispädagogik. Deshalb ist an ihn und sein beeindruckendes Lebenswerk zu erinnern.

Als Kind jüdischer Eltern musste Hahn die Leitung von Salem 1933 aufgeben und floh ins britische Exil. Dort entwickelte er mit der Schaffung des Internats in Gordonstoun sein Salemer System erfolgreich weiter. 1941 gründet er die erste Outward-Bound-Schule in Aberdovey und rief damit die Kurzschulbewegung ins Leben.

Im Hintergrund der Kurzschule und ihrer Mitfinanzierung durch die Navy stand die Erkenntnis, dass während des Seehandelskrieges bei erlittenem Schiffbruch wesentlich mehr ältere Seemänner die Notlage überlebten, während die körperlich fitteren, aber jüngeren starben. Diese Beobachtung wurde dem Erfahrungsvorsprung mit Grenz- und Krisensituationen

und dem damit verbundenen festen Überlebenswillen und der Überwindungskraft, den die alten Seebären gegenüber den jungen Seefahrern hatten, zugerechnet. Hahn entwickelte daraufhin das Konzept des erfahrungsorientierten und erlebnisintensiven Trainings, um bei den jungen Menschen in der Marine das Erfahrungsdefizit gegenüber den älteren Seemännern, das sich in mangelnder Charakterstärke, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen ausdrückte, auszugleichen. Weil die Erziehung von jungen Menschen zu charakterlich gefestigten Bürgern auch in Friedenszeiten für eine Gesellschaft attraktiv war, überlebte das Konzept der Kurzschule das Ende des Krieges.

Im Unterschied zu den Kriegszeiten hingegen gewann nun aber auch der Aspekt an Bedeutung, dass eine auf die Ausbildung des freien Individuums zielende Erziehung nicht den Privatmenschen im Blick haben darf, sondern den um des Gemeinwohl willens engagierten Staatsbürger.

Das pädagogische Grundkonzept der Hahn'schen Überlegungen hatte daher zwei Erziehungsziele im Blickfeld: Die Charakterförderung des Menschen zum einen und zum anderen die Erziehung des Menschen zum verantwortungsvollen Denken und Handeln in einer auf freiheitlich-demokratischer Grundlage aufbauenden Gemeinschaft durch eine Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt.

Nach Ansicht Hahns litt die Jugend der damaligen Zeit an modernen Verfallserscheinungen, die sich äußerten in dem Verfall der körperlichen Tauglichkeit, der Selbstinitiative, der Geschicklichkeit und Sorgfalt, und der Fähigkeit der Empathie.³ Er setzte diesen »Zivilisationskrankheiten« die bekannten vier Elemente seiner Erlebnistherapie entgegen, die erst in ihrer gegenseitigen Verzahnung ihre Wirksamkeit voll entfalten:

- Das *körperliche Training*, das Vitalität, Kondition, Mut und Überwindungskraft steigern sollte.⁴ Hier konnten die Schüler zweierlei Arten von Erfahrungen machen: zum einen durch Selbstüberwindung und zum anderen durch Selbstentdeckung.⁵
- *Die Organisation von Expeditionen* in der Natur, die die schwindende Initiative bekämpfen und die Entschluss- und Überwindungskraft fördern sollte.⁶
- Das *Projekt* als weiteres Element stellte eine Aufgabe im handwerklichen, technischen oder geistigen Bereich dar, die Sorgsamkeit und Geduld erforderte und eine Entfaltung der Selbstständigkeit, Kreativität und Musikalität fördern sollte.⁷
- Den *Rettungsdienst*, der dem Schüler durch den Einsatz seiner eigenen Existenz für das Wohl eines Nächsten ein ganz neues Lebensverständnis vermitteln sollte.

Alle vier Elemente standen unter dem gemeinsamen Motiv des Erlebens, da Hahn von einer unbewussten Wirkung des Erlebnisses auf das Verhalten, die Einstellung und das Wertesystem des Betroffenen ausging.

Hahn vertrat gemäß der Ansicht von William James, dass nicht die Dauer eines Erlebnisses für einen Lernerfolg entscheidend ist, sondern der Intensitätsgrad und ebenso das Maß des persönlichen Engagements und Handelns. Ein Erlebnis und der daraus resultierende Erfolg oder Misserfolg hat demnach nur dann lerntheoretisch Einfluss auf den Jugendlichen, wenn es prägend genug ist. Nur dann bleibt die Erfahrung in der Erinnerung und kann den Jugendlichen in entscheidenden Augenblicken seines späteren Lebens helfen.

Aus all diesen Überlegungen heraus entstand eine Methode, in der physische und psychische Extremsituationen simuliert und trainiert wurden, um mithilfe dieser außergewöhnlichen Erfahrungen junge Menschen für die Anforderungen und Krisen des Lebens zielgerichtet zu wappnen.

Hahn starb am 14. Dezember 1974 in Salem.

1.2 »Moderne« Erlebnispädagogik

Mit Ausnahme der bereits 1951 nach britischem Vorbild gegründeten Outward-Bound-Schulen in Deutschland, begannen sich die Pädagogen in der Bundesrepublik erst in den 70er Jahren wieder intensiver mit dem erlebnispädagogischen Ansatz zu beschäftigen. Zu tief saß bis dahin die Sorge, dass nicht nur das Gedankengut und die Philosophie, sondern auch die Methoden der Erlebnispädagogik faschistisch orientiert sein könnten oder gar schon missbraucht werden.

Mittlerweile gibt es kaum eine Bildungsstätte, die sich nicht dem Modell des erlebnisorientierten Lernens zugewandt hat. Und aus der defizitorientierten Therapie für Jugendliche hat sich ein wachstumsorientiertes Konzept erlebnispädagogischen Handelns für die unterschiedlichsten Zielgruppen entwickelt. Erlebnispädagogik liegt im Trend als Therapie, als Maßnahme der Jugendhilfe, als Training von Schlüsselqualifikationen für Auszubildende und Manager, als Integrationshilfe für Behinderte etc.

Zahlreiche Fortbildungen und Zusatzausbildungen vom »Ropes-Course-Trainer« über »City-Bound-Maßnahmen«⁸ bis hin zum waschechten »Erlebnispädagogen« werden von den unterschiedlichsten Trägern in selbstverständlich auch unterschiedlicher Qualität angeboten.

Seit den 1990er Jahren hat die Erlebnispädagogik einen rasanten Aufschwung erfahren. Neue Handlungsfelder und Zielgruppen wurden erschlossen, auch der Methodenkanon erweitert. Regelmäßig stattfindende Fachtagungen dokumentieren diesen Prozess und sind sichtbare Zeichen für die Fortentwicklung der Erlebnispädagogik.

Ein Beispiel ist der 1997 ins Leben gerufene Internationale Kongress »erleben und lernen«. Hier trifft sich die Szene, begegnen sich Theorie und Praxis. Es ist eine offene Plattform, die über den nationalen Raum hinausweist und den interdisziplinären Diskurs sucht. Diskutiert werden aktuelle Herausforderungen, Grundsatzfragen, Zukunftsperspektiven. Einblick in diesen lebendigen Prozess vermitteln die jeweiligen Kongressdokumentationen. Anfang und Aufbruch signalisiert mit seinem programmatischen Titel »Zu neuen Ufern« der erste Tagungsband.⁹ Spezielle Aspekte erlebnispädagogischer Arbeit schließen sich an, so z. B. die Macht der »Metaphern« (1999),¹⁰ »Ansätze konstruktiven Lernens« (2003)¹¹ oder der »Nutzen des Nachklangs« (2004)¹². Dass die Erlebnispädagogik nicht nur auf die Persönlichkeitsbildung des Einzelnen oder gar die bloße Vermittlung von Soft Skills ausgerichtet sein darf, verdeutlichen die thematischen Schwerpunkte der Kongresse: »Verantwortung für die globale Welt« (2008)¹³ sowie die Einbeziehung der »gesellschaftspolitischen Dimension« (2018).¹⁴

Eingang hat die Erlebnispädagogik inzwischen auch in den akademischen Raum gefunden und sich zu einer eigenständigen Teildisziplin bzw. einem Teilgebiet der Pädagogik entwickelt. Damit eröffnet sich die Möglichkeit, wissenschaftlich zu forschen, die Praxis zu begleiten und zu fundieren.

Charakteristisch für die moderne Erlebnispädagogik ist ebenfalls die in den letzten Jahren fortschreitende Professionalisierung, nicht zuletzt, um dadurch dem zunehmenden Legitimationsdruck von Seiten der Öffentlichkeit zu begegnen. Dies zeigt sich u. a. an den Bemühungen um Standards der Qualitätsentwicklung und Zertifizierung.¹⁵

Bedeutende Marksteine auf diesem Weg sind weiterhin die Etablierung des Bundesverbands Individual- und Erlebnispädagogik e.V., die Entwicklung eines spezifischen Berufsbilds oder die Erstellung verbindlicher Standards für eine qualifizierte Ausbildung.¹⁶

Wesentlich erweitert und differenziert haben sich inzwischen auch die Angebote für die Aus-, Fort- und Weiterbildung, sei es bei verschiedenen Verbänden, Institutionen oder im akademischen Raum.¹⁷ Wer sich heute für Erlebnispädagogik interessiert, dem steht darüber hinaus ein beachtliches Spektrum spezieller Fachliteratur zur Verfügung: Einführungen, Übersichten, Dokumentationen, Fachzeitschriften, Handbücher.

Und doch ist es nach wie vor schwierig, eine allgemein gültige Definition des Begriffs Erlebnispädagogik zu finden.¹⁸ So haben B. Heckmair und W. Michl ihre ursprüngliche Definition inzwischen auch mehrfach überarbeitet: Insbesondere die Charakterisierung der Erlebnispädagogik als eine handlungsorientierte Methode sowie die Begrenzung der Zielgruppe auf junge Menschen als spezielle Zielgruppe wurde revidiert und erweitert.¹⁹

2. Was sind Interaktionsspiele?

2.1 Ein Schritt seitwärts: die Interaktionspädagogik

»Der Mensch wird nicht als Mensch geboren. Nur langsam und mühevoll, in fruchtbarem Kontakt, in Kooperation und Konflikten mit seinen Mitmenschen erwirbt er die kennzeichnenden Eigenschaften.«⁵⁶

Da der Mensch ein dialogisches Wesen ist, kann er folglich nur im Zusammenhang mit seiner sozialen Umwelt zutreffend erkannt und bestimmt werden. Er ist somit nicht nur abhängig von seiner sozialen Umwelt, sondern er »ist« sie in einem hohen Maße. Er reproduziert und stellt Bewusstheiten, Einstellungen und Verhaltensweisen seiner Umwelt dar. In der Wissenschaft wird daher der Mensch weder als Individuum allein noch als Kollektiv betrachtet, sondern der Mensch mit dem Menschen, welches eine dynamische Zweiheit und dialogische Existenz darstellt.⁵⁷ Der Begriff »Interaktion« bezeichnet dieses wechselseitige, aufeinander bezogene Handeln von Individuen in Gruppen, welches Jürgen Habermas als kommunikatives Handeln (symbolisch vermittelte Interaktion und sprachlicher Austausch zwischen Menschen) in Abgrenzung zum instrumentalen (zweckrationalem Handeln) und reflexiven Handeln (kritische Prüfung des Sinns von Arbeit und Interaktion) beschreibt.⁵⁸ Jedoch kann dieses interpersonelle Kontaktgeschehen nie isoliert betrachtet werden; es verweist immer sowohl auf die Persönlichkeit des Individuums (intrapersonelle Ebene) als auch auf die Gesellschaft (institutionelle Ebene). Der Mensch wird nämlich in der Entwicklung seiner ihn kennzeichnenden Eigenschaften von der Gesellschaft beeinflusst, andererseits kann er auch auf sie Einfluss nehmen, da er ja ein Teil von ihr ist.

Eine andere Einflussgröße, die bisher kaum Berücksichtigung gefunden hat, ist die ökologische Ebene, die durch politische Entscheidungen beeinflusst wird, aber auch selbst diese beeinflussen kann. Ebenso nimmt sie auf den Menschen und seine Möglichkeiten Einfluss, wie auch der Mensch ihre »Entwicklung« beeinflussen kann.

In der Interaktionspädagogik liegt der Schwerpunkt der Betrachtung auf der interpersonellen Ebene: im sozialen Verhalten des Lernenden.⁵⁹ Ziel der Interaktionspädagogik ist es, zwischenmenschliches Verhalten zu ändern und zu verbessern. Sie gründet sich auf der Annahme, dass soziale Erfahrungen aus früheren Interaktionssituationen als Handlungsorientierungen für zukünftiges Handeln dienen.⁶⁰ Sie ist somit eine Erziehung zur interaktiven Kompetenz der werdenden Persönlichkeit, die sich des Mediums mittels »Inter-

aktion« bedient. Dieses Ziel der Interaktionserziehung ist nach Hubert Gudjons »...auf die Förderung der allgemeinen ›sozialen Kompetenz‹ (Michael Argyle), auf Reifung durch Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und in der offenen Begegnung mit anderen, auf Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung und die Erweiterung des sozialen Verhaltensrepertoires sowie auf Selbstverantwortung und Ich-Stärke...«⁶¹ gerichtet.

Da in ihrem Mittelpunkt die Erfahrung der Beteiligten in ihrem eigenen, unmittelbaren zwischenmenschlichen Handeln steht, bietet sich die Arbeit in Kleingruppen (oben als Lerngruppen bezeichnet) an, denn in welchem Umfeld würde sich Interaktionsverhalten besser beobachten und beeinflussen lassen können als in dem direkten Kontakt mit anderen Menschen? Auch stellt eine Gruppe den natürlichen Beziehungsrahmen des Menschen als soziales Wesen dar.⁶² In ihr findet psychosoziales Lernen statt, wenn auch meist spontan und unbewusst. Interaktionelle Gruppen haben das ausschließliche Ziel, das Lernen im Bereich von Interaktion, Kommunikation und Kooperation zu fördern. In der interaktionellen Gruppe wird sich der Einzelne deshalb stärker bewusst, wie er sich tatsächlich verhält.⁶³

2.2 Interaktionspädagogik und soziales Lernen

Die Interaktionspädagogik fällt in den Bereich des relativ komplexen Begriffs »soziales Lernen«. Gegenstand des sozialen Lernens sind die Beziehungen zu anderen und damit das Lernen abstrahierter Handlungsstrukturen.⁶⁴ Prior differenziert soziales Lernen in vier Funktionsbereiche:

1. *Soziales Lernen als soziale Elementarerziehung* fordert die Schule als Sozialisationsfeld, in dem Mindestanforderungen für soziales Lernen vermittelt werden.
2. *Soziales Lernen als gruppendynamisch-interaktionistische Funktion* fördert das Interaktionsverhalten der Gruppenteilnehmer und die Entwicklung innerhalb der Lerngruppe, wobei diese Gruppe als soziales System verstanden werden kann. Der Schwerpunkt liegt in der Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen durch Gruppenprozesse.⁶⁵
3. *Soziales Lernen als sozialpädagogische und kompensatorische Funktion* findet vor allem da Anwendung, wo besondere Defizite in der Affekt- und Sozialbildung vorliegen. Die Lerngruppe bekommt hier einen kompensatorischen und therapeutischen Charakter: Die Entwicklung und Stabilisierung der Persönlichkeit ist das oberste Lernziel.
4. *Soziales Lernen als emanzipative und politische Funktion* hat die Befähigung zum politischen Verhalten in zweierlei Hinsicht zum Ziel: einmal die Aufklärung über psychosoziale Ursachen politischen Verhaltens, zum anderen die Vorbereitung zum politischen Handeln durch Erfahrungen mit kollektiven Arbeitsformen, demokratischer Führung, Auseinandersetzung mit politischen Gegenständen und der Teilnahme an »politischer Praxis«.⁶⁶

4. Resümee, Kritik, Schlussgedanken

Abschließend werde ich als Resümee ein Modell skizzieren, das den Zusammenhang zwischen den Stufen der Interaktionspädagogik und den Elementen der Erlebnispädagogik deutlich macht. Die Übergänge dieser Stufen sind fließend, die zugeordneten Elemente bzw. Stufeninhalte stellen nur die Schwerpunkte dar.

Bei dieser Systematisierung hatte ich den Eindruck, dass die Interaktionspädagogik dem Teilnehmer konkrete Handlungsmuster zu liefern versucht, während die Erlebnispädagogik eher abstrakt auf eine Stärkung des Selbstwertgefühls und, erst in der Folge damit verbunden, dem Jugendlichen neue, aber nicht im speziellen (bzw. nicht so konkret) festgelegte Handlungserfahrungen ermöglicht, die er selbst ausfüllen kann.

1. Stufe:

Der Schwerpunkt der Betrachtung liegt bei beiden Feldern in der einzelnen Person.

Erlebnispädagogik: körperliches Training

Interaktionsspiele: Wahrnehmungsspiele; Spiele, die das Selbstvertrauen stärken

Erläuterung:

Als erlebnispädagogisches Element wäre hier das originäre körperliche Training zu nennen, das symbolisch für ein Erleben der eigenen Fähigkeiten steht. Der Teilnehmer erfährt seine (körperlichen) Grundfähigkeiten und Grenzen. Oft gelangt der Teilnehmer aber zu der Feststellung, dass er mehr in der Lage zu leisten ist, als er bisher gedacht hat, dass sich seine Grenzen verschieben. Im Laufe der erlebnispädagogischen Maßnahme erstreckt sich diese Feststellung aufgrund der anderen Aktivitäten nicht nur auf die rein körperliche Ebene, sondern auf die Gesamtpersönlichkeit des Jugendlichen. »Das Bewusstsein um die eigenen Grenzen trägt dann offenbar auch zu einer realistischen Einschätzung einer sich verändernden Umwelt bei und verhilft zu der Einsicht, dass sich mit gesteigertem Können auch die eigenen Grenzen verschieben.«⁹²

In der Interaktionspädagogik finden Spiele Anwendung, die es dem Einzelnen ermöglichen, sowohl sein eigenes Wahrnehmungsverhalten, als auch seine sich selbst gesetzten Grenzen und Möglichkeiten zu überprüfen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu erweitern. Es geht um das persönliche Erleben von Situationen. Typische in der Erlebnispädagogik verwendete »Spiele« dieser Stufe sind beispielsweise die Übungen im so genannten »Seilgarten« wie das »Trapez«. Bei dieser Übung steht der Teilnehmer auf einer ungefähr acht Meter hohen Plattform. Dabei wird er durch ein Sicherheitssystem mit Klettergurt, Seilen und Karabinern von einer anderen Person, ähnlich wie beim Felsklettern, gesichert.

Aufgabe des Teilnehmers ist es, von dieser Plattform aus ein in gleicher Höhe angebrachtes Trapez per Sprung zu erreichen und sich an diesem festzuhalten. Den Abstand von Plattform zu Trapez kann der Teilnehmer selbst einstellen. Bei dieser Übung spielt die Überwindung der eigenen Angst, der selbst gesetzten Grenzen, aber auch das Vertrauen in die Sicherungsperson eine große Rolle. Der Teilnehmer wird aufgefordert, den für ihn persönlich maximalen Abstand zwischen Trapez und Plattform einzustellen. Ob er das Trapez letztendlich ergreifen kann, ist nicht wirklich wichtig. Wichtig ist seine Wahrnehmung der Situation und das eventuelle Überschreiten seiner bis dahin selbst gesetzten Grenzen. Da bei diesen Spielen aus Sicherheitsgründen ganz bestimmte Aufbaukonstruktionen der Anlagen nötig sind, werde ich aufgrund mangelnder Kompetenz keine Spiele dieser Stufe im zweiten Teil des Buches anführen.

2. Stufe:

Diese Stufe beschäftigt sich vor allem mit dem zwischenmenschlichen Verhalten in einer Gruppe.

Erlebnispädagogik: Expedition, Projekt

Interaktionsspiele: Vertrauensspiele, Kommunikationsspiele, Konzentrationsspiele

Erläuterung:

In der Erlebnispädagogik lassen sich die Expedition und das Projekt als ursprüngliche Elemente in dieser Stufe festmachen. In beiden Aktivitäten geht es um die Auseinandersetzung des Einzelnen mit anderen Gruppenmitgliedern, zum Beispiel bezüglich der Organisation einer ihnen (eventuell von sich selbst) gestellten Aufgabe. Bei einer Expedition durch die Berge oder beim Kuttersegeln müssen unzählige organisatorische Einzelheiten berücksichtigt werden, die sowohl über psychisches als auch physisches Wohlergehen einzelner Gruppenmitglieder entscheiden können. Ebenso ist es nötig, dass sich die einzelnen Persönlichkeiten miteinander arrangieren, dass man einander akzeptiert und respektiert.

Die Interaktionspädagogik stellt in dieser Stufe Spiele bereit, mit denen der Einzelne dazu »gezwungen« wird, mit anderen Gruppenmitgliedern zu interagieren, sei es nun, um Vertrauen zu anderen Gruppenmitgliedern aufzubauen oder um zu lernen, wie man effektiv miteinander kommuniziert. Durch die Spiele können aber auch Voraussetzungen, Verlauf und Konsequenzen von Interaktionsgeschehen näher beleuchtet werden. In Teil II sind im ersten Kapitel einige dieser Stufe zuordnungsbaaren Spiele aufgeführt, wie zum Beispiel der »Vertrauensfall«, das »Pendel« oder »Blind«. Während in der ersten Stufe die Aktion und Reaktion des Einzelnen im Vordergrund steht, liegt hier der Schwerpunkt der Betrachtung in der Interaktion der beteiligten Parteien, seien es nun Fallender oder Fänger, Blinder oder Sehender.



Interaktionsspiele der zweiten Stufe



Eingehängt

Ziel: Warming up; Abbau von Berührungsängsten

Teilnehmer: 6–10

Alter: ab 14 Jahre

Material: –

Beschreibung: Die Gruppe teilt sich in Paare auf. Die Partner setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden (das Gesäß muss den Boden berühren) und versuchen, wieder aufzustehen. Nachdem alle Paare diese Übung geschafft haben, bilden sich Vierergruppen und versuchen, gemeinsam aufzustehen. Zum Schluss versucht es die ganze Gruppe zusammen. Die Gesäße sollten zum gleichen Zeitpunkt den Boden verlassen.



Variationen: Die Paare setzen sich gegenüber auf den Boden, wobei sich ihre Füße berühren und die Knie gebeugt sind. Dann fassen sie sich an den Händen. Nun bittet der Spielleiter die Partner, sich gegenseitig hochzuziehen. Der weitere Verlauf geschieht wie in der obigen Spielbeschreibung.

Erfahrungen: Der Spielleiter sollte bei der ursprünglichen Spielbeschreibung den Teilnehmern nicht erlauben, ihre Arme gegenseitig einzuhängen, wie es bei den Turnübungen im Sport der Fall ist. Dies könnte Verletzungen (ausgekugelte Schulter) zur Folge haben.

Dieses Spiel, das mit einer Partnerübung startet, wird im weiteren Verlauf zu einer herausfordernden Gruppenübung. Je größer die Gruppe ist, desto schwieriger wird es, gemeinsam aufzustehen. Der Spielleiter sollte daher mit dem Ergebnis nicht allzu kritisch sein, sondern das Bemühen um eine richtige Ausführung respektieren.

Divergierendes Stahlseil

Ziel: Entwicklung von Vertrauen zu anderen Gruppenmitgliedern

Teilnehmer: 2

Alter: ab 18 Jahre

Material:

- ein ca. 25 m langes Stahlseil
- drei ca. 2 m lange Pfähle (Durchmesser 30 cm)
- zwei Spannungsvorrichtungen
- vier Stahlklemmen

Falls Bäume anstatt der Pfähle verwendet werden, benötigt man kurze Brettchen, um den Baum zu schützen.

Beschreibung: Um diese Übung aufzubauen, benötigt man drei im Boden einzementierte Pfähle mit einer Mindesthöhe von 80 Zentimeter oberhalb der Erdoberfläche, die ein Dreieck bilden (10 m x 10 m x 4 m). Das Stahlseil wird zweimal um den Pfahl A gewickelt. Die Spannungsvorrichtung wird mit zwei Klemmen daran befestigt. Nun wird das Stahlseil um Pfahl B gewickelt, kurz vor Pfahl C wird wiederum die Spannungsvorrichtung angebracht, das Seil wird um Pfahl C gewickelt und mit der Klemme der Spannungsvorrichtung fixiert.

Wenn man anstatt der Pfähle Bäume verwendet, werden die kurzen Brettchen zwischen Baum und Stahlseil gelegt, um den Baum vor Einschnitten zu schützen.

Die Aufgabe des Teilnehmerpaares ist es, von Pfahl B zu den Pfählen A und C zu gelangen, ohne den Boden zu berühren, wobei sie sich gegenseitig unterstützen können.

Damit es spannend bleibt, kann man die Stelle, bis zu der sie es das erste Mal geschafft haben, markieren und mit den weiteren Versuchen vergleichen.

Variationen: auch als Dreieck möglich

Erfahrungen: Die Aufgabe dieser Übung verlangt von den Teilnehmern Einsatz und Vertrauen in den anderen, da sie unmöglich alleine zu schaffen ist. Sie ist so aufgebaut, dass die Teilnehmer voneinander abhängig sind. Beide müssen einen gemeinsamen Schwerpunkt finden und auf den anderen vertrauen.

Wenn das Paar sich für die erfolgsträchtigste Lösung entscheidet, jeder auf einem Stahlseil mit gestreckten Armen und Körpern (Podex rein!) sich gegenseitig abzustützen, müssen so genannte »Spotter« eingesetzt werden. Das sind andere Gruppenmitglieder, die mit leicht gebeugten Knien und ausgestreckten Händen sich um die Akteure herum postieren, um beim Abrutschen vom Seil die Fallenden auszufangen.

Bei dieser Übung ist bei Verwendung von Bäumen besonders auf deren Schutz zu achten. Die Brettchen sind unbedingt notwendig, um die Bäume vor Einschnitten zu bewahren.

Es ist wichtig, dass man keine normalen Seile verwendet; sie würden zu sehr nachgeben. Mithilfe der Spannungsvorrichtung kann man das Stahlseil jederzeit nachspannen oder lockern. Bevor man diese Übung jedoch mit einer Gruppe ausprobiert, sollte man den Aufbau vorher bereits mindestens einmal getätigt und getestet haben.



Zwei + Zwei = Eins

- Ziel: Aufbau von Vertrauen
- Teilnehmer: gerade Anzahl, mindestens 2
- Alter: ab 15 Jahre
- Material: –
- Beschreibung: Der Gruppenleiter bittet die Gruppe, sich auf einer Fläche zu verteilen. Jede Person soll überprüfen, wie weit sie sich nach vorne lehnen kann, ohne umzufallen. Dann sollen sich Paare bilden, deren Partner sich einander gegenüber aufstellen und gleichzeitig gerade nach vorne fallen lassen, wobei sie sich gegenseitig mit den Armen abstützen. Sie versuchen so lange, den Abstand zwischen sich zu vergrößern, bis es sich ein Partner nicht mehr zutraut sich fallen zu lassen und sagt: »Jetzt ist es genug!«. Diese eindeutige Ansage machen zu dürfen, ist ein Lernziel der Übung.
- Variationen: –
- Erfahrungen: Diese Übung ähnelt dem Spiel »Divergierendes Stahlseil«. Der Vorteil des $2 + 2 = 1$ ist, dass man sich im Falle von mobilen Kursen Arbeit ersparen kann, da keine Materialien notwendig sind.
- Besondere Aufmerksamkeit ist der Beschaffenheit des Bodens zu widmen (nicht zu rutschig!).
- Der Gruppenbetreuer sollte es auf keinen Fall versäumen, die Beobachtungen der Teilnehmer, dazu zu benutzen, Vergleiche zwischen dem Alltagsleben und dieser Übung ziehen zu lassen.

Sitzender Kreis

Ziel: Warming up; Aufbau von Vertrauen

Teilnehmer: mindestens 14

Alter: ab 12 Jahre

Material: –

Beschreibung: Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, wobei jeweils die rechten Schultern der einzelnen Teilnehmer in den Mittelpunkt des Kreises zeigen müssen. Der Kreis muss so eng sein, dass jeder seinen Vorder- und Hintermann berührt. Die Teilnehmer halten nun die Hüfte der vor ihnen stehenden Person. Jeder geht in die Knie, bis er fühlt, dass er auf den Knien des Hintermannes sitzt.

Variationen: Wenn die Sitzposition erreicht ist:

- (1) Alle lehnen sich leicht nach innen und heben das linke Bein.
- (2) Die Gruppe versucht, sitzend vorwärts zu gehen (sehr schwierig).

Erfahrungen: Diese Übung kann nur erfolgreich durchgeführt werden, wenn die Form eines Kreises das ganze Spiel hindurch beibehalten wird. Wenn die gesamte Gruppe sich leicht nach innen lehnt, wird es leichter sein, das Gleichgewicht zu halten.





Interaktionsspiele der dritten Stufe



Haufen

- Ziel:** Erlernen von Problemlösungsstrategien; Zusammenarbeit; Abbau von Berührungsängsten
- Teilnehmer:** 12–15
- Alter:** ab 14 Jahre
- Material:** ein ca. 70 cm langer, in den Boden gerammter Baumstumpf mit einem Durchmesser von ungefähr 70 cm oder ein Podest/Plattform mit den Maßen 70 cm x 60 cm
- Beschreibung:** Aufgabe ist es, möglichst viele Teilnehmer auf einmal für mindestens zehn Sekunden auf dem Baumstumpf zu halten.
- Variationen:** Je nach Gruppengröße bzw. Alter der Gruppe kann ein Baumstumpf mit kleinerer oder größerer Oberfläche gewählt werden.
- Erfahrungen:** Auch bei diesem Spiel geht es wieder darum, zu halten und gehalten zu werden. Es ist eine relativ einfache Übung, um zu lernen, wie man Probleme am geschicktesten angeht, da der Spielablauf nicht sehr komplex ist. Sie eignet sich daher gut als Übung, die zu Beginn einer neu zusammengetretenen Gruppe gespielt werden kann, zumal sie durch den notwendig engen Körperkontakt auch Berührungsängste abzubauen hilft.

Dieses Spiel lässt sich bei jüngeren Gruppen gut als Rettungsinsel, die von Haien umschwommen wird, verkaufen.

Der Spielleiter sollte es keinesfalls zulassen, dass sich Personen horizontal übereinanderlegen. Dadurch entsteht ein zu großer Druck auf den unten liegenden Teilnehmern, für die dieses Spiel äußerst schmerzhaft werden würde. Aus sicherheitsrelevanten Aspekten sollte auch niemand über der Schulterhöhe getragen werden.



Menschliche Pyramide

Ziel: Erlernen von Problemlösungsstrategien; Zusammenarbeit; Vertrauen

Teilnehmer: 10 oder 15

Alter: ab 16 Jahre

Material: –

Beschreibung: Der Gruppenbetreuer stellt den Teilnehmern die Aufgabe, so schnell und effizient wie möglich eine symmetrische (4-3-2-1) Pyramide zu bilden. Die Übung sollte auf einer Matte oder draußen auf weichem Boden (Sand, Gras) durchgeführt werden.

Variationen: Wenn die Aufgabe erfolgreich und ohne Zusammenbruch der Pyramide gelöst wurde, kann die Gruppe versuchen, sich in dieser Formation fortzubewegen.

Erfahrungen: In der Präsentation der Aufgabe sollte der Leiter nicht die Notwendigkeit erwähnen, dass alle Teilnehmer auf ihren Händen und Füßen die Pyramide bauen. Das Problem könnte nämlich auch binnen fünf Sekunden gelöst werden, indem sich die erste Reihe hinlegt, die zweite Reihe dahinterkniet, die dritte Reihe hockt und der Letzte sich hinter diese Formation stellt. Auch das würde eine akzeptable Pyramide darstellen und wirkliche Initiative bedeuten! Der Betreuer kann dies gegebenenfalls bei der Besprechung des Initiativspiels ansprechen.

Falls sich die Gruppe entschließt aufeinander zu knien, darf nicht im Hohlkreuz sondern nur auf dem Becken des anderen gekniet werden.



Modenschau

- Ziel: Kreativität; Zusammenarbeit
- Teilnehmer: 8–20
- Alter: ab 14 Jahre
- Material: Zeitungspapier bzw. Flipchartpapier, Moderationswandbögen, Scheren, Klebstoff, Farben, Pinsel, Kreativmaterial (Krepppapier, Schnüre etc.)
- Beschreibung: Im Seminarhaus findet eine Modenschau statt. Die Teilnehmer teilen sich in Kleingruppen auf. Jede Kleingruppe staffiert jeweils ein Modell möglichst kreativ aus. In der anschließenden höchstprofessionellen Präsentation auf dem Laufsteg werden die kreativsten Modelle und gelungensten Darbietungen prämiert.
- Variationen: Naturmaterialien dürfen verwendet werden oder was das Seminarhaus so hergibt – vom Lampenschirm bis zum Teppich.

Polaroidkamera

Ziel: Zusammenarbeit

Teilnehmer: 10–14

Alter: ab 16 Jahre

Material: eine Sofortbildkamera mit Film oder eine Digitalkamera mit Bildschirm oder einem Fotodrucker

Beschreibung: Die Gruppe bekommt die Aufgabe, mithilfe der Kamera ein Foto von sich zu schießen. Auf dem Foto müssen weitere 20 Personen sein, die bestimmte Eigenschaften aufweisen, wie zum Beispiel:

- 2 über 60-jährige
- 2 unter 3 Jahre (mit Müttern/Vätern)
- Personen mit bestimmten Berufen
(1 Architekt, 1 Arbeitsloser, 1 Hausfrau, 1 Sekretärin, 1 Lehrer)
- 2 Frauen mit Zöpfen
- 2 Männer mit Bärten usw.

Erfahrungen: Ich selbst habe noch keine Erfahrungen mit diesem Spiel gemacht. Es wurde bei einer Fachtagung zur Erlebnispädagogik von einem Vertreter der belgischen City-Bound-Schule (eine Einrichtung für Erlebnispädagogik in der Stadt) vorgestellt. Es eignet sich für Kurse, die nicht in abgeschiedener Wildnis stattfinden. Ich denke, dass auf alle Fälle in einer Nachbesprechung Fragen diskutiert werden sollten, wie: »Wie motiviere ich Personen, mitzumachen? Wie organisiere ich so viele Menschen?« etc.





Nachbesprechungs- hilfen



Metaplan

- Ziel:** Bewusst machen und aussprechen von Ängsten bzw. positiven Erwartungen bezüglich einer auszuführenden Aktivität
- Teilnehmer:** bis zu 15
- Alter:** ab 14 Jahre
- Material:**
- 15 Stifte
 - 30 rote Karteikarten oder Zettel
 - 30 grüne Karteikarten oder Zettel
 - ein ca. 1 m x 2 m großes Stück Papier, Tafel oder Pinnwand
 - Klebeband (Tesa)
- Beschreibung:** Der Spielleiter bittet die Teilnehmer, ihre Ängste vor einer Aktivität auf die roten Karten zu schreiben, ihre positiven Erwartungen auf die grünen. Auf Verlangen kann dies anonym geschehen. In diesem Fall werden alle Karten eingesammelt und gemischt. Ein Teilnehmer liest die Karten laut vor und die Gruppe versucht, diese nach Inhalten zu sortieren. Die jeweils inhaltsgleichen bzw. -ähnlichen Karten werden auf dem großen Stück Papier nebeneinander festgeklebt.
- So gibt es vielleicht ein Feld mit den Erwartungen und Befürchtungen zum »Wetter«, eines mit »Anstrengung«, eines mit »Auskommen mit anderen Gruppenmitgliedern« usw.
- Dann werden die einzelnen Erwartungen bzw. Befürchtungen diskutiert.
- Nach der Aktivität kann das Papier (Metaplan) erneut hervorgeholt und besprochen werden, inwieweit die Erwartungen zugetroffen haben.
- Variationen:** –
- Erfahrungen:** Bei diesem Spiel können sich die einzelnen Gruppenmitglieder ihrer Ängste bewusst werden, wobei sie feststellen, dass sie mit ihren Befürchtungen nicht alleine sind. Dem Gruppenleiter bietet es die Möglichkeit, sein Programm den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechend zu gestalten. Außerdem kann er durch diese Übungen Situationen, bei denen es zu Schwierigkeiten kommen könnte, besser voraussehen und auf diese angemessen reagieren.

Wappen

Ziel: Bewusstwerdung und Enthüllung des Selbst

Teilnehmer: unbegrenzt

Alter: ab 16 Jahre

Material: pro Teilnehmer Papier und Stift

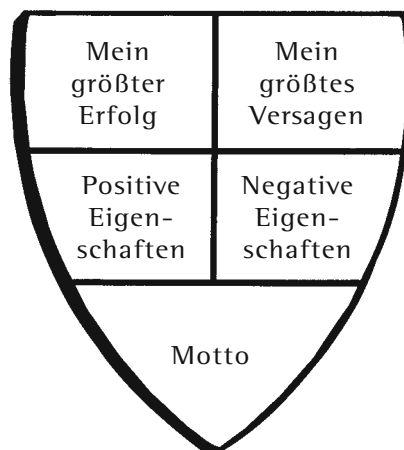
Beschreibung: Die Teilnehmer sollen ihre persönlichen Wappen zeichnen.
Danach werden die einzelnen Entwürfe diskutiert.

Beispiel:

- Mein größter Erfolg in diesem Jahr/Kurs/Leben
- Mein größtes Versagen in diesem Kurs/Jahr/Leben
- Hoffnung für das nächste Jahr
- Hoffnung für die nächsten zehn Jahre
- Positive Eigenschaften
- Negative Eigenschaften

Variationen: Die Teilnehmer können auch ein Wappen für die ganze Gruppe entwerfen.

Erfahrungen: Dieses Spiel ist vor allem für die Endphase eines Kurses geeignet, wenn es darum geht, Schlüsse aus dem Erlebten für die Zukunft zu ziehen. Indem der Betreuer den Gruppenmitgliedern hilft, diese Gedanken zu verbalisieren, werden die Erfahrungen in das Bewusstsein gehoben.



Straßenkarte

Ziel: Selbstkritik; Ausdrücken der Gefühle

Teilnehmer: 10–14

Alter: ab 18 Jahre

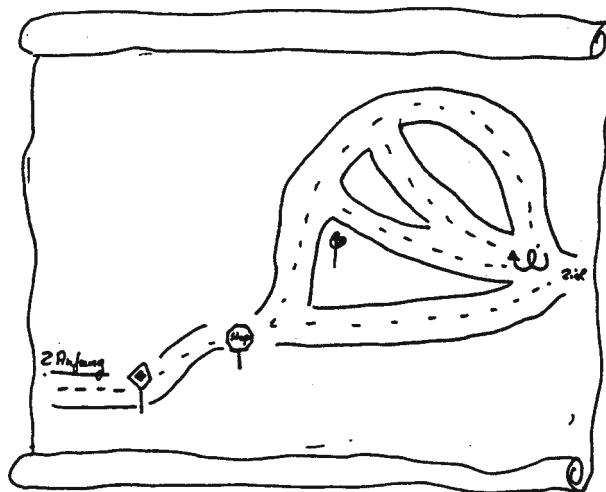
Material:

- eine Tafel
- ein Stück Kreide
- ein Schwamm

Falls keine Tafel vorhanden ist, kann auch ein Stift und ein Blatt Papier pro Person verwendet werden.

Beschreibung: Aufgabe jedes einzelnen Teilnehmers ist es, nacheinander eine Straßenkarte an die Tafel zu zeichnen, die den »Weg« beschreibt, den der Betreffende bei einer Aktivität ging. Dazu sollte er die einzelnen »Schritte« erklären.

Variationen: Die gesamte Gruppe kann wie bei einem Diagramm der Gruppenmoral (S. 151) eine gemeinsame Straßenkarte erstellen. Es gilt darzustellen, wie die gesamte Gruppe auf eine Situation oder Aufgabe reagiert und diese gemeistert hat.



Erfahrungen: Es ist in der Regel für die Teilnehmer einfacher, ihre Gefühle anhand von Symbolen zu beschreiben als sie direkt auszusprechen. Zum Beispiel hörte ich bei der Nachbesprechung des Vertrauensfalls (S. 92): »Ich stand vor dem Baumstamm, der Betreuer erklärte, was zu tun sei. Erst machte ich einen Schritt vorwärts, da ich der erste Freiwillige sein wollte, doch dann stoppte ich, ich hatte Angst. Ich nahm den Umweg und war zuerst Fänger. Nach jedem Fallenden hatte ich die Möglichkeit, der Nächste zu sein; ich stand an einer Weggabelung, doch jedesmal wählte ich die Möglichkeit des Fängers. Dann brachte ich den Mut auf, den Vertrauenspfahl zu besteigen. Ich stieg hinauf, drehte mich um 180 Grad und ließ mich fallen.«

Die Autorin

Bild: www.fotomis.de, Fotostudio Achldorf



Annette Reiners

- Organisations- und Führungskräfteberatung
- Teamsupervision und Prozessbegleitung
- Spiel- und Konzeptentwicklung

Meggendorferstr. 78
80993 München
mail@annette-reiners.de
www.annette-reiners.de

***Ich freue mich über neue Anregungen oder Spiele für den Band
„Praktische Erlebnispädagogik 3“!***

DANKE



Praktische Erlebnispädagogik 1

Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele

Mit über 100.000 verkauften Exemplaren ist dieses Buch zu einem Klassiker der erlebnispädagogischen Praxis geworden! Hier finden Einsteiger im Bereich der Erlebnispädagogik zuerst einige Hintergründe zur Interaktions- und Erlebnispädagogik, danach werden verschiedene Interaktionsaufgaben und erlebnispädagogische Spiele vorgestellt. Diese sind übersichtlich in verschiedene Stufen sowie Nachbesprechungshilfen strukturiert. Hinweise auf das Ziel der Übung, das benötigte Material, die Gruppengröße, das empfohlene Alter der Teilnehmer sowie auf die Spieldauer sind sehr hilfreich für die praktische Umsetzung. Nützlich sind auch die Hinweise auf die Erfahrungen, die mit den Aufgaben gemacht wurden.

Das Buch ist sehr empfehlenswert für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Schule, Jugendarbeit und Freizeit, aber auch gut in der Erwachsenenbildung und Personalentwicklung einsetzbar.



9 783965 570528

ISBN 978-3-96557-052-8


ziel
Gelbe Reihe