

Seminar „Erlebnispädagogik in der Konfirmanden- und Jugendarbeit“ zur Praxisbörse am 22.10.2005 in Leonberg

Das Leben lernen

Die Erlebnispädagogik versteht sich heute als ganzheitlicher Bildungsansatz für vielfältige Zielgruppen, in dem das Erfahrungslernen (also lernen mit Händen und Füßen, allen Sinnen, Herz und Kopf) eine wichtige Rolle spielt.

Die Erlebnispädagogik will nicht nur Fun und Action für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sein, sondern sie will die Menschen fördern und fordern. Dies wird auch aus den Prinzipien und den Lernmodellen sichtbar. Die Erlebnispädagogik ist ein handlungsorientiertes Lernen, das als Ziel Veränderungen im alltäglichen Handeln hat. Lernen für das Leben heißt:

- 1.** Jeder Mensch lernt durch die Erlebnispädagogik für sich selbst. Er erlebt Herausforderung und Grenzerfahrungen, die ihn reifen lassen und an denen er wachsen kann und soll.
- 2.** Soziales Lernen in der Gruppe und durch die Gruppe wird mit der Erlebnispädagogik ermöglicht und gefördert. Dies ist ein wichtiger Baustein für eine weiterhin gelingende Gesellschaft in der man sich nicht nur selbst der Nächste ist und sein will, sondern wo der Blick für den Nächsten und seine Bedürfnisse geschärft wird.
- 3.** Durch die Aktionen in der Natur neue Zugänge zur Schöpfung erhalten. Die Natur in ihrer Schönheit aber auch in ihrer Zerbrechlichkeit kennen zu lernen ist ein wichtiges Element in der Erlebnispädagogik. Nur was man kennt und kennen lernte ist einem schützenswert. So schafft die Erlebnispädagogik auch ein Lernen mit und durch die Natur, was eine wichtige Facette des Lebens ist.

Alle drei Bereiche, die Natur, der Mitmensch und ich selbst sind Bereiche des Lernens in und durch die Erlebnispädagogik. Und deshalb ist sie so wertvoll für die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

**Erkläre mir – und ich vergesse
Zeige mir – und ich erinnere mich
Lass mich tun – und ich verstehe¹**

Kennenlernen - Namensalphabet

Die Gruppe erhält die Aufgabe, sich in alphabetischer Reihenfolge aufzustellen. Dabei darf nicht gesprochen werden. Ihr solltet vorher absprechen, an welcher Seite das Alphabet beginnen soll. Das Ergebnis wird durch eine neue (laute) Namensrunde überprüft und gegebenenfalls solange korrigiert, bis das Alphabet 'stimmt'.

Was man braucht:

- Einen Raum oder gutes Wetter
- 10-30 Leute

Dauer: 10 min.

¹ Arbeitskreis Erlebnispädagogik im ejw; Sinn gesucht – Gott erfahren; Erlebnispädagogik im christlichen Kontext

Kennenlernen - Bälle und Namen jonglieren

Diese Spiel wird im Stehen gespielt. Ihr bildet einen Kreis. Der Spielleiter nimmt den ersten Ball (z.B. einen roten) in die Hand und wirft ihn zu irgendjemanden aus dem Kreis, sagt jedoch vorher den Namen der 'Zielperson'. Von da aus wird der Ball wieder zu irgendjemanden geworfen. Wichtig ist: Jeder bekommt den Ball nur einmal. Hatte jeder den Ball, so wird er zurück zum Spielleiter geworfen.

Die Aufgabe ist es nun, den Ball auf genau diesselbe Weise wie beim ersten Durchgang durch den Kreis zu werfen, ohne dass dabei Namen genannt werden. Jeder sollte sich also merken, von wem er den roten Ball erhalten und zu wem er ihn geworfen hat.

Damit es etwas spannender wird, kommt nun ein z.B. grüner Ball ins Spiel. Es folgt die gleiche Prozedur wie beim roten Ball, nur dass jetzt ein anderer Weg durch den Kreis gewählt werden muss. Nach Möglichkeit sollte keiner den Ball zu der gleichen Person wie beim ersten Durchgang werfen. Auch der grüne Ball muss nun auf die gleiche Weise stumm durch den Kreis gegeben werden.

Bisher war es einfach. Nun wirft der Spielleiter den roten und den grünen Ball gleichzeitig in den Kreis. Der rote Ball hat seinen vorgeschriebenen Weg und der grüne auch. Um Kollisionen zu vermeiden, ist es erforderlich, manchmal als Werfer darauf zu warten, bis der Fänger tatsächlich frei ist.

Ja und jetzt kommt noch ein blauer, ein gelber, ein weißer, ein schwarzer usw. Ball. Der Rekord für einen fehlerfreien Durchgang soll angeblich bei 5 Bällen liegen...

Was man braucht:

- Einen Raum oder gutes Wetter
- 3-6 Bälle, etwa tennisballgroß, verschiedene Farben, nicht allzu springfreudig...
- 10-30 Leute

Dauer: 10-15 min.

Warming up – Wuzliputzli

Dauer: 5-7 min.

Wuzliputzlis sind eine eigene Spezies, die auf einer einsamen Insel im Pazifik entdeckt wurden. Sie vermehren sich sehr schnell und durch diese Vermehrung gibt es immer wieder Platzprobleme auf der Insel. Um das eigene Überleben zu sichern versuchen sich die Wuzliputzlis gegenseitig von der Insel ins Meer zu drängen. Die Wuzliputzlis sind ein wenig anders als wir, denn sie können nur rückwärts gehen und halten sich immer mit ihren Händen unten an den Beinen fest. Aus diesem Grund können sie sich nur mit ihren Hinterteilen von der Insel drängen. Und los geht's. Vorsicht Verletzungsgefahr!

Was man braucht:

- Einen Raum mit Platz und möglichst ohne Kanten, denn Wuzliputzlis haben Power.
- Ein dickes Seil dient als Randmarkierung der Insel.

Kooperation - Platz ist in der kleinsten Hütte

Dauer: 10-15 min.

Die Gruppe erhält ein Seil oder eine Plane und kann nun gemeinsam entscheiden, wie groß der kleinstmögliche Raum sein muss, damit die ganze Gruppe 5 Sekunden lang darin stehen kann, ohne dass der Boden außerhalb der Markierung berührt wird. Dieser Aufgabe geht eine längere Planungszeit voraus, bei der noch niemand die künftige „Hütte“ betreten darf.

Was man braucht:

- Genügend großen Raum oder im Freien
- Seil oder Plane

Wahrnehmung - Stabmeditation

Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften und bildet so zwei Reihen, die sich in kurzem Abstand gegenüber stehen. Die Jungen schließen die Augen und kommen zur Ruhe. Im Hintergrund kann etwas ruhige Musik laufen. Dann strecken alle jeweils einen Finger jeder Hand aus und nehmen Kontakt mit einem Stab auf, der von dem Anleitenden waagrecht etwa in Brusthöhe zwischen den beiden Reihen gehalten wird. Zunächst soll der Stab von allen beteiligten Fingern berührt und getragen werden. Ziel ist es, den Stab gemeinsam auf dem Boden abzulegen, ohne dass einer der Jungen den Kontakt mit dem Stab verliert. Beide Finger sollen zu jedem Zeitpunkt am Stab bleiben. Wenn der Stab dann am Boden angekommen ist, sollen alle Finger gleichzeitig loslassen. Dann können die Augen geöffnet werden und es kann wieder gesprochen werden. Die Übung sorgt für einige Überraschung und kann ggf. im zweiten Durchgang mit geöffneten Augen durchgeführt werden oder es kann auch verbale Kommunikation ermöglicht werden.

Was man braucht:

- Bambus- oder Alustab 1,5-2 m
- CD Player

Dauer: 5-15 min.

Vertrauen - Winde des Vertrauens

„Ich möchte euch heute einladen, ein ganz besonderes Gefühl von Gehaltenwerden, erleben zu können. Gehalten von der ganzen Gruppe, die wie eine unsichtbare Hand euch vor nahenden Gefahren bewahrt und beschützt.

Gott sichert uns in der Jahreslosung zu, dass wir von ihm gehalten und nicht alleine gelassen werden. In der nun folgenden Übung werden die Herausforderungen und Gefahren eures Lebens immer bildhaft im Näherkommen des Bodens vor euren Augen stehen. Wie viel Vertrauen gebt ihr in die Zusage Gottes, die für uns selbst doch oft unsichtbar und wenig spürbar ist? Diese Frage und gleichzeitig Gottes Zusage des Gehaltenwerdens sollen euch in der Winde des Vertrauens begleiten.

Das Schlauchband wird dem Hineinlehenden über das Brustbein und unter die Schultern hindurch geführt. Die Gruppe nimmt das Schlauchband fest in die Hand und zieht es straff an. Der Hineinlehende lehnt sich nun mit seinem ganzen Körpergewicht gegen das Schlauchband und wird langsam von der Gruppe „abgelassen“. Eine Person steht zur Sicherung am Kopfende des Hineinlehenden. Der Hineinlehende wird auf eine aufrechte Körperhaltung hingewiesen. Die Gruppe muss einen gleichmäßigen Bewegungsablauf finden. Eine Person wird zum Sichern des Hineinlehenden benötigt. Der Hineinlehende muss auf eine aufrechte Körperhaltung hingewiesen werden.

Der Hineinlehende wird nach dem Kommando langsam und gleichmäßig von der Gruppe in Richtung Boden abgelassen. Sie endet, wenn er laut und deutlich „Stopp“ ruft. Die Auswertung erfolgt erst, nachdem die Übung mit allen beendet ist. Nach dem Kommando „Ich bin bereit“, wird dem Hineinlehenden die Jahreslosung zugesagt. *„Gott der Herr spricht: Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht.“*

Auswertungsleitfragen

- Wie erging es dir während der Übung?
- Beschreibe den Verlauf deiner Gefühle während der Übung. Veränderte sich etwas?
- Hat sie Angst bei dir hervorgerufen? An welcher Stelle?
- Wie empfindest du den kritischen Punkt des Kontrollverlustes während der Übung?
- Hat dich das Wissen um Gottes Schutz beruhigt? Hat es dir geholfen, dich weiter in die Winde zu legen?
- Gab es eine Stelle während der Übung, an der das Wissen um Gottes Schutz in dein Bewusstsein gelangte?

Was man braucht:

- 10-12 m Schlauchband oder gepolstertes Seil
- Das Schlauchband wird zu einem Kreis geknotet und in einem geeigneten Raum (mind. 6m Länge, nicht rutschender Bodenbelag) ausgelegt.

Dauer: 15-30 Minuten

Reflexion – Punkteblitzlicht

Dauer: 10-15 min

Nach der Aktivität finden sich die Teilnehmer im Kreis zusammen. Nun werden Fragen zur Einschätzung des soeben Erlebten gestellt. Denkbare Fragen sind:

- Wie wohl habe ich mich bei der Aktion gefühlt?
- Wie gut schätze ich unsere Zusammenarbeit als Gruppe ein?
- Wie stark habe ich zum Gelingen der Aufgabe beigetragen?
- Wie zufrieden bin ich mit der Ausführung der Aufgabe?

Alle Teilnehmer schließen die Augen und zeigen mit ihren Fingern ihre Einschätzung an. 10 Finger bedeuten 100%-ige Zufriedenheit, überhaupt kein Finger wäre das Zeichen dafür, dass ein Teilnehmer große Probleme mit der Aufgabe hatte und sich sehr unwohl gefühlt hat. Erst wenn alle ihre Einschätzung abgegeben haben, dürfen die Augen wieder geöffnet werden und jeder kann das Votum der anderen sehen. Es macht Sinn, dass jeder seine Wertung kurz erläutert.

Reflexion – Momentaufnahme

Dauer: 10-15 min.

Direkt nach der Übung werden die Teilnehmer/innen gebeten ihr augenblickliches Erleben körperlich darzustellen. Einfließen in dieses Standbild sollten sowohl persönliche Gefühle (begeistert, enttäuscht, ausgepowert, ...) als auch das eigene Erleben in Bezug auf die Gruppe (geschätzt, integriert, unbeachtet, ...). Durch Gestik und Mimik, sowie durch entsprechende Positionierung von Teamkollegen sollen die Empfindungen ausgedrückt werden. Wer sich niedergeschlagen fühlt, kniet z.B. am Boden oder liegt dort, wer sich richtig gut fühlt steht aufrecht und wer sich in besonderem Maße mit einem Teamkollegen verbunden sieht, zeigt das durch einen Kontakt mit demjenigen an. Wichtig ist, dass sich alle Teilnehmer/innen möglichst spontan aufstellen und aus ihrem Bauchgefühl heraus agieren. Aus dem Standbild heraus haben dann alle die Möglichkeit, nacheinander kurz etwas zu ihrer Position und den dahinter stehenden Empfindungen zu sagen.

Grundprinzipien der Erlebnispädagogik

- Herausforderung und Grenzerfahrung
- Vielfalt und Ganzheitlichkeit
- Gruppenorientierung/-selbststeuerung
- Aktion und Reflexion
- Echtheit
- Freiwilligkeit

Literaturtipps

Arbeitskreis Erlebnispädagogik im ejw; Sinn gesucht – Gott erfahren; Erlebnispädagogik im christlichen Kontext; 1. Auflage; Stuttgart 2005.

Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günter; Kooperative Abenteuerspiel 1; Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Seelze-Velber 1995.

Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günter; Kooperative Abenteuerspiel 2; Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Seelze-Velber 2001.

Website

www.tipps4you.net

Rainer Oberländer im Oktober 2005