

04



Erlebnispädagogik mit Gruppen

Dossier de l'animateur

Dossier de l'animateur



Publikationen der Serie "Dossier de l'animateur"

	
01 Animateur ginn, Animateur sinn	02 Sécherheet
	
03 Kachen a Brachen	04 Erlebnispädagogik mit Gruppen
	
05 Integratioun vu Kanner mat enger Behënnerung	06 Jonker stäerken, Jonker schützen
	
07 Opbau vun enger thematescher Colonie	08 Spiller am Grupp
	
09 Bosses et bobos	10 Wald-Meister

Hors série :
Lidderhanes
Le dossier du formateur
Reflexes - Carnet de premiers soins
Dossier de l'animateur A

Impressum

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt :
Commission consultative à la formation des animateurs
Mitarbeiter dieser Ausgabe :
Vincent Villain, Manon Bissen, Nicole Hentzen, Egide Urbain

Herausgeber:
Service national de la jeunesse
Boîte postale 707 L-2017 Luxembourg
Adresse siège
138, blvd de la Pétrusse L-2330 Luxembourg
Tél.: (+352) 247-86465 Fax: (+352) 46 41 86 info@snj.lu www.snj.lu

Grafik und Layout:
Nuances

Druck:
Imprimerie REKA
Erscheinungsjoer
2020 [3. Editioun] 3000 ex.

Inhalt

1. Der Mensch, Abenteuer und Pädagogik	4
2. Die Erlebnispädagogik	6
Was ist Erlebnispädagogik?	6
Wo kommt Erlebnispädagogik her?	6
Wie geht Erlebnispädagogik vor?	7
Wie wirkt Erlebnispädagogik?	9
Erlebnispädagogisch handeln	10
3. Erlebnispädagogik und Prävention	12
Erlebnispädagogik und Suchtprävention	12
Wie entsteht eine Sucht	13
Wie kann sich Erlebnispädagogik in die Suchtprävention einbringen?	13
4. Anleitung zur Reflexion	14
5. Praktische Beispiele von Erlebnispädagogik	16
Interaktionsspiele und Problemlösungsaufgaben	16
Allgemeine Möglichkeiten von Erlebnispädagogik	32
Spezielle Möglichkeiten von Erlebnispädagogik in Luxemburg	33
6. Notfall- und Krisenmanagement	37
Glossar	38
Literaturverzeichnis	39

1. Der Mensch, Abenteuer und Pädagogik

Abenteuer sind unbekannte, neue Situationen, bieten Risiken und Gefahren und stellen eine Herausforderung dar. Abenteuer anbieten ist eine von vielen Möglichkeiten, erlebnispädagogisch zu arbeiten.

Seit Tausenden von Jahren erlebte der Mensch Abenteuer oder musste abenteuerliche Situationen meistern.

Während der Nahrungssuche war er beständig Gefahren ausgesetzt: er musste Berge überqueren, unbekannte Täler erforschen, um fruchtbares Land oder bessere Jagdgründe zu finden, oder er musste vor wilden Tieren (z.B. Wölfen, Bären) auf der Hut sein usw.

Der Mensch musste Strategien entwickeln, um zu überleben. Neben diesem **Überlebenstrieb** besaß er aber auch immer die **Neugierde seine Umwelt zu entdecken**. Er sammelte dadurch neue Erfahrungen, die dann in seine Strategien zum besseren Leben eingebaut wurden.

Er wollte sich an der Umwelt messen, sich an seine eigenen Grenzen herantasten und versuchen diese zu überschreiten. Alle Erfahrungen, gute sowohl als schlechte, wurden wieder in seine Strategie integriert, und somit entwickelte er sich weiter.

Dieses „abenteuerliche“ Leben hat sich besonders in unserer westlichen Welt in den letzten tausend Jahren stark verändert. So beschränkt sich die Nahrungssuche auf einen Besuch im Kaufhaus und die Gefahr geht nicht mehr von Wölfen aus, sondern von Blechmonstern, die über die Straßen rasen. Doch trotz des gesicherten Wohlstandes und Luxus in unseren Gegenden, sind dem Menschen die Neugier nach Unbekanntem und der Drang, sich selbst herauszufordern, geblieben.



Abenteuer verlangen:

- * umdenken, loslassen
- * neue Lösungen finden
- * konfrontieren, sich mit der Situation auseinandersetzen
- * eigene Grenzen erfahren, akzeptieren, überschreiten
- * Erfolge und Niederlagen verarbeiten
- * sich in eine Gruppe einfügen, seine Rolle übernehmen

Der Mensch will unbekannte Teile der Erde entdecken, die Tiefen der Meere ergründen, fremde Tierarten erforschen, die höchsten Berge besteigen, das unbekannte Weltall bereisen, usw. Vor allem Kinder und Jugendliche haben diese natürliche, intensive Neugier, sich mit ihrer Umwelt auseinander zu setzen, wodurch sie sich selber besser kennen lernen.

Diese **entwicklungsfördernde** Neugier wird jedoch oftmals durch unsere genormte, genauestens strukturierte und verstandesorientierte Gesellschaft eher gehemmt als gefördert.

So versuchen Kinder und Jugendliche (und Erwachsene) diesen **Mangel** mit künstlich erzeugten

Erfahrungen **zu kompensieren**, z.B. durch Konsum von psychotropen Substanzen¹, durch Filme und Computerspiele (d.h. durch Erleben aus zweiter Hand). Sie wollen Wohlgefühle hervorrufen durch extreme Sportarten wie Rafting, Bungee-Springen oder geben viel Geld aus für teure Abenteuer-Reisen. Nicht selten schlägt der Wunsch nach Erleben fehl und kann Auslöser sein für Vandalismus und Gewalt oder oberflächliche sexuelle „Abenteuer“.

Der Mensch kann nicht ohne Abenteuer leben! Jeder Mensch möchte in seinem Leben etwas erleben, sich spüren. **Durch Abenteuer fühlt sich der Mensch lebendig.**

Hier findet der Ansatz für Erlebnispädagogik statt!

In der Literatur findet man auch öfters den Begriff „Abenteurpädagogik“. Hierbei handelt es sich um einen speziellen Ansatz der Erlebnispädagogik, der das selbstbestimmende Verhalten der Teilnehmer fördern soll.

2. Die Erlebnispädagogik

Was ist Erlebnispädagogik?

In dem Wort Erlebnispädagogik erkennt man auf Anhieb die beiden Begriffe: „Erlebnis“ und „Pädagogik“. Eine einheitliche Definition von Erlebnispädagogik gibt es nicht, da sie sehr vielschichtig und schwierig abzugrenzen ist. Erlebnispädagogik findet meistens mit einer Gruppe in der Natur statt („Outdoor“). Allerdings gibt es auch „Indoor“ erlebnispädagogische Möglichkeiten, z.B. im künstlerischen, musischen, kulturellen und auch technischen Bereich.

Mit folgenden Begriffen lässt sich Erlebnispädagogik umschreiben:

- Learning by doing
- Erleben und Lernen
- Gemeinschaftserleben
- Grenzsituation
- Ganzheitlichkeit
- Bezug zum eigenen Körper
- Aktion und Reflexion
- Praktische Erfahrung
- Auseinandersetzung mit Räumen (Natur/Stadt)
- Aktion und Konsequenz

Im allgemeinen könnte man erlebnispädagogische Aktivitäten so beschreiben, dass die Teilnehmer in nicht-alltäglichen Situationen (Erlebnissen, Abenteuern) herausgefordert werden zu handeln, wodurch sie neue Erfahrungen machen, die für ihren Alltag wichtig sind.

Beispiel: Ein Schüler wird beim Klettern von seinem Klassenkameraden gesichert. Der Schüler lernt dem anderen zu vertrauen, was sich im Schulalltag positiv auf das Verhältnis der beiden ausübt. Nach dieser Erfahrung fällt es dem Schüler generell leichter anderen Personen zu vertrauen und er ist ihnen gegenüber positiver eingestellt. Der Schüler wird somit in seiner sozialen Kompetenz gestärkt.

Der Mensch soll also im und am Leben lernen und sich entwickeln. Wissen allein reicht nicht! Man muss es gefühlt und durchlebt haben! Erst dann ist eine Bewusstseinsweiterung möglich, die zu einer nachhaltigen Verhaltensveränderung im Alltag führen kann.

Wo kommt Erlebnispädagogik her?

Die Wurzeln der Erlebnispädagogik reichen bis in die Antike zurück. Bereits Plato vertrat die Ansicht, dass man nicht nur durch den Erwerb von Wissen und Vernunft zu einer inneren und äußeren Zufriedenheit kommt, sondern auch über sportliche Tätigkeiten.

Im Laufe der Zeit, gab es mehrere erlebnispädagogische Vordenker, z.B. Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) oder Henry Thoreau (1817-1862). Spezifischere Wurzeln gibt es jedoch in der Reformpädagogik (1890-1933), deren zentrale Ideen sich mit den Begriffen „Erlebnis, Augenblick, Unmittelbarkeit, Gemeinschaft, Natur, Echtheit und Einfachheit“ zusammenfassen lassen. Bedeutende Vertreter der Reformpädagogik waren unter anderem: Rudolf Steiner (Waldorfschule), Maria Montessori (Schule der Selbsttätigkeit und der Selbstverwirklichung), Robert Baden-Powell (Pfadfinderbewegung), John Dewey (Learning by doing) und viele andere.

Als „Vater“ der Erlebnispädagogik jedoch gilt Kurt Hahn (1886-1974).

Er definierte **4** Mangelerscheinungen der Gesellschaft:

- körperlicher Verfall (Sport und Bewegung werden vernachlässigt),
- mangelnde Initiative (passives Zusehen bei Geschehnissen, anstatt aktiv teilzunehmen),
- Verlust von Empathie² (die Anonymität steigt an und die Menschen werden gleichgültiger),
- Verfall der Sorgsamkeit (durch industrielle Produktionsmethoden wird das traditionelle Handwerk, das sorgsames Arbeiten erfordert, verschwinden).

Er entwickelte das Konzept der Erlebnistherapie³ und gründete die Bildungsstätte mit dem Namen „Outward Bound“ (frei übersetzt: „Gerüstet sein für das Leben“).

Wie geht Erlebnispädagogik vor?

Das Erlebnis an sich lässt sich nicht planen, sondern ist ein individuelles, subjektives Empfinden. Der Gruppenleiter (Trainer, Betreuer usw.) kann also Ereignisse planen, ob sich daraus für den einzelnen ein Erlebnis entwickelt, ist jedoch nicht vorhersehbar.

Werden allerdings im Vorfeld einige Prinzipien beachtet, erhöht sich der Erfolg einer erlebnispädagogischen Aktivität:

Die Rolle des Gruppenleiters/Trainers

Die Hauptaufgabe als Verantwortlicher der Gruppe und Leiter der erlebnispädagogischen Aktivitäten ist der Gruppe beim Erreichen ihrer Ziele behilflich zu sein. Hierbei reicht oft eine geringe Hilfestellung, damit die Teilnehmer aufgrund ihrer eigenen Lösungsvorschläge ihr Ziel erreichen. Im Vorfeld können persönliche Ziele oder Gruppenziele definiert, bzw. erarbeitet werden. (z.B. „trotz Höhenangst möchte ich versuchen auf den Hochseilgarten aufzusteigen“, „Das selbstgebaute Kanu soll jeden aus der Gruppe sicher auf die andere Seite des Sees bringen“ usw.)

Der Gruppenleiter sollte weitere Qualifikationen besitzen:

- **Organisatorisches Können**, um die Aktivitäten richtig zu planen,
- **Materialkenntnisse**, d.h. bei einem Seil z.B. erkennen ob es den Sicherheitsvorschriften unterliegt und es richtig anwenden können,
- **Ethisches Denken und ökologisches Wissen** (sorgsamer Umgang mit der Natur),
- **Kommunikationsfähigkeit**, z.B. verbal motivieren, bei Konflikten konstruktiv eingreifen, Reflexionen und Diskussionen anleiten, Transfer in den Alltag unterstützen usw.,
- **Pädagogische Kompetenzen und Umgang mit Menschen:** Verschiedene Situationen erfordern besonders Lob, Geduld, Rücksichtnahme, Vertrauen usw.,

- **Flexibilität:** Nicht alles kann bis ins Detail geplant werden, oder Unerwartetes kann die Pläne durchkreuzen; hilfreich ist ein großes Repertoire an Übungen und Spielen,

- **Erfahrung:** Eigene Erfahrungen sind ein wichtiges Werkzeug in der Planung und Durchführung von Aktivitäten und in der Begleitung von Gruppen. Selbsterlebte Situationen bieten einen Erfahrungsschatz, der nicht durch Literatur gedeckt werden kann,

- Für den Fall der Fälle: **Erste Hilfe**

Der Leiter einer erlebnispädagogischen Aktivität hat viele verschiedene Rollen: Trainer, Vorbild, Kumpel, Beschützer, Autoritätsfigur...
„Die Funktion des Gruppenleiters und damit auch die Beziehungssysteme, in denen er sich mit den Teilnehmern befindet, wechseln also ständig.“ [aus: Reiners 1995, S.28].



Methodisches Vorgehen

Zeiträume festlegen

Man muss sich überlegen in welchem Zeitrahmen die Gruppe erlebnispädagogisch betreut wird: Kurzzeit- oder Langzeitmaßnahme d.h. eine Aktivität über ein paar Stunden bis hin zu Reisen über mehrere Tage oder während Monaten regelmäßige Aktivitäten...

Natürlich muss nicht nur das Zeitmaß überlegt werden, sondern auch die Programmform (z.B. natur-sportliche, künstlerisch-kulturell, technisch,...)

=> Die Dauer und das Programm haben Einfluss auf die Ziele und die Wirkung.

Ziele definieren

Damit klar ist, was man mit der erlebnispädagogischen Aktivität erreichen will, müssen vorab Ziele definiert werden; individuelle und/oder gruppenspezifische Ziele.

Gruppen kennen lernen

Je besser man die Gruppe und die einzelnen Teilnehmer kennt, umso intensiver kann man auf sie einwirken (Reflexion und Transfer) und spezifischer die Aktivitäten auf sie zuschneiden (dass sie nicht über- oder unterfordert sind).

Risiken einschätzen

Die Sicherheit der Gruppe muss gewährleistet sein, d.h. nicht die Teilnehmer in Warte einpacken, sondern die Risiken reduzieren. Bei Restrisiken müssen die Teilnehmer auf potentielle Gefahren hingewiesen werden und lernen, verantwortungsbewusst zu handeln.

Hilfestellung

Je öfter man in das Gruppengeschehen eingreift, desto mehr Erfahrungen und Möglichkeiten nimmt man den Teilnehmern. Denkanstöße und kleinere Hilfestellungen kann der Gruppenleiter geben, um eine Aktion wieder ins Rollen zu bringen. Die Lösung soll aber von den Teilnehmern selber erarbeitet werden und nicht vom Gruppenleiter vorgegeben sein.

Reflexion

Nach der Aktivität folgt die Reflexion. Hier können die Teilnehmer ihr Feedback geben, sich Gefühlen und Gedanken bewusst werden und diese den anderen mitteilen, das Erlebte bewerten, Möglichkeiten erwägen, wie sie die Erfahrung in den Alltag integrieren können...

Grundsätzliche Prinzipien

• Keinen Teilnehmer zu einer Aktivität zwingen!

Die Teilnehmer sollen positiv motiviert werden, über den eigenen Schatten zu springen. Die Grenzen sollen jedoch respektiert werden.

• Die Glaubhaftigkeit (Kohärenz) des Gruppenleiters

muss stimmen. Es geht z.B. nicht, dass man Aktivitäten zur gesunden Lebensführung anbietet und anschließend selbst vor den Jugendlichen raucht.

• Bei Outdoor Aktivitäten muss die Gegend mit ihren möglichen Gefahrenquellen im Voraus bekannt sein (z.B. Strassen, Zäune, Felsen...).

Die Gefahr soll nicht vor den Teilnehmern verharmlost werden!

• Der Schwierigkeitsgrad und die Dauer sollen der Gruppe angepasst sein.

• Bei Aktivitäten, wo eine spezielle Fertigkeit oder eine gewisse Ausbildung nötig ist, muss eine ausgebildete Hilfskraft angefragt werden, die über alle nötigen Kenntnisse verfügt!

• Wichtig bei Outdoor Aktivitäten: das Wetter berücksichtigen und sich angemessen darauf vorbereiten (richtige Kleidung, genügend Flüssigkeit usw.)!



Wie wirkt Erlebnispädagogik?

Das Erleben einer Aktivität ist subjektiv und individuell. Die Wirkung von erlebnispädagogischen Erfahrungen kann sehr unterschiedlich sein. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, auf die Teilnehmer einzuwirken. Hier sind 3 unterschiedliche Wirkungsmodelle:

Das „The Mountains Speak For Themselves“ – Modell

Bei diesem Modell geht man davon aus, dass das Erlebnis von sich aus wirkt und unbewusst neue Lernerfahrungen gemacht werden. Eine gezielte Reflexion findet nicht statt und es geht eher um die gemeinsame Unternehmung und den Spaß.

Beispiel: Eine Gruppe Jugendlicher unternimmt eine Rafting Tour. Sie haben gemeinsam Spaß. Auf Fragen der Jugendlichen, z.B. über Pflanzen am Flussufer, Lebewesen im Wasser usw. gibt der Betreuer gerne Auskunft, er übermittelt jedoch nicht von sich aus Informationen an die Jugendlichen.

Das „Outward Bound Plus“ – Modell

Dieses Modell ähnelt dem vorherigen, mit dem Unterschied, dass eine anschließende Reflexion vorgesehen ist. Vorab festgelegte Lernziele können überprüft und reflektiert werden und in Diskussionen sollen die Teilnehmer die Erlebnisse mit Erfahrungen aus dem Alltag vergleichen.

Das metaphorische Modell

Bei diesem Modell wird auch die Reflexion gefördert. Anders als beim vorherigen Modell soll das Erlebte aber nicht auseinandergeredet werden, sondern die Aktivitäten sollen mit Hilfe von Geschichten und Metaphern beschrieben und begleitet werden.

Die erlebnispädagogischen Aktivitäten sollen auf die Lebenssituation der Teilnehmer abgestimmt sein, damit möglichst viele Lernziele erreicht werden. Voraussetzungen sind allerdings das Kennen der Lebenssituationen der einzelnen Teilnehmer und die entsprechenden Qualifikationen des Gruppenbetreuers.

Beispiel: In einer Klasse herrschte unter den Schülern wenig Vertrauen, aufgrund eines Diebstahls. Jeder beschuldigte daraufhin den anderen. Im Nachhinein stellte sich jedoch heraus, dass es sich beim Täter um einen Außenstehenden handelte. Nun geht die Klasse klettern. Vor dem

Abseilen bekommen die Schüler eine kleine Materialkunde über die Sicherheitsseile. Ein aufgeschnittenes Seil wird begutachtet und der Betreuer erklärt, dass die Stabilität des Seils dadurch verstärkt wird, dass der Seilkern von dem Seilmantel durch äußere Einflüsse geschützt wird. Nach dem Abseilen erfolgt in der Klasse eine Reflexionsrunde und der Betreuer verstärkt das neu gewonnene Vertrauen indem er die Klassengemeinschaft mit dem Mantel des Seils vergleicht, der den Kern vor äußeren Einflüssen schützt.

Erfahrungs- und Lernchancen

Bei erlebnispädagogischen Aktivitäten gib es eine Vielzahl von Erfahrungs- und Lernchancen. Chancen bedeuten, dass diese Erfahrungen einen Effekt haben können aber nicht müssen. Hier spielen die Reflexion und der Transfer eine große Rolle.

Im Bereich der Selbsterfahrung:

- eigene Grenzen kennen lernen,
- Lernen mit Ängsten umzugehen (den eigenen und denen von anderen Teilnehmern),
- unterschiedliche Körpererfahrungen machen (z.B. hohe Spannung),
- unterschiedliche Sinneserfahrungen machen,
- Einstellen von Gefühlen wie Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstachtung,
- anderes Zeiterleben.

Im Bereich der Gruppenerfahrung:

- gemeinsames Erleben (z.B. von Erfolg oder evt. Nicht-Erfolg),
- voneinander und miteinander lernen
- verstärktes Gefühl von Gruppenzusammengehörigkeit,
- gesteigerte und verbesserte Kommunikation,
- Kooperation und Zusammenarbeit,
- Rücksichtnahme und Verantwortungsgefühl,
- Vertrauen schenken und sich anvertrauen.

Im Bereich der Naturerfahrung:

- Kennenlernen der Natur und sich mit ihr auseinander setzen,
- Vereinfachung der Lebenssituation (z.B. bei einem Hike),
- Entwicklung von Bewusstsein für Probleme in der Umwelt,
- Naturzusammenhänge erkennen und verstehen.



Erlebnispädagogisch handeln

von Werner Michl *

Die Erlebnispädagogik arbeitet mit Sport, Spaß und Spannung. Trotzdem darf nie vergessen werden, dass sie mit Lernzielen verbunden werden muss, sonst bleibt sie Freizeitpädagogik, Natursport, Event. Wie muss gehandelt werden, damit man von Erlebnispädagogik sprechen kann? Dies soll in zehn Thesen und Anregungen beschrieben werden.

Um zu beschreiben wie Erlebnispädagogik wirkt, könnte man das Bild eines Rucksacks nehmen, das jeder einzelne Teilnehmer individuell mit seinen eigenen Erfahrungen füllt. Je nach Lebenssituation findet der Teilnehmer in seinem Rucksack Fähigkeiten und Fertigkeiten, auf die er zurückgreifen kann.

Damit Erlebnispädagogik nicht einfach in ihrer Wirkung verpufft und nur als Fun-Aktivität angesehen wird, ist der Transfer⁴ in den Alltag wichtig. Dieser wird mit Hilfe von Reflexion erreicht, in der man neue Erkenntnisse gewinnt, die mit der eigenen Lebenssituation in Verbindung gebracht werden können. Der Transfer ist somit als wichtiger Lerneffekt zu bezeichnen.

Ein weiterer Lerneffekt entsteht bei jeder erlebnispädagogischen Aktivität durch das gemeinsame Erleben in der Gruppe. Je gezielter und individueller die Erlebnispädagogik angewandt wird, desto wirkungsvoller ist dieser Lerneffekt. Dies setzt natürlich voraus, dass der Gruppenleiter die Stärken und Schwächen der einzelnen Teilnehmer kennt, was in der Praxis natürlich nicht immer möglich ist. (außer z.B. Lehrer mit seiner Klasse, Pfadfinderchef mit Gruppe, usw.).

Die Aktivitäten sollen nicht rezeptartig bei jeder Gruppe angewendet werden.

1. Wirksames Lernen: Erlebnisse sollen zu Erfahrungen und Erkenntnissen werden. Dies kann nur durch die Reflexion gelingen und die Bemühung, das Gelernte im beruflichen oder persönlichen Alltag anzuwenden. Wie differenziert die Reflexion eingesetzt werden kann und muss, zeigt das Buch von Jörg Friebe [2010].

2. Leitung, Führung, Verantwortung: Die Diskussion über und die Kritik an der Erlebnispädagogik haben eine neue Kultur von Leitung, Führung und Verantwortung begründet: In erlebnispädagogischen Situationen lassen sich manche Ereignisse weder wegdiskutieren, noch mit scheindemokratischen Argumenten regeln. Das drohende Unwetter auf dem Gipfelgrat, der dauerhafte Regen, die Kälte bei der Schlauchbootfahrt - diesen Situationen muss man sich stellen. Gelegentlich braucht es die eindeutige und schnelle Entscheidung eines kompetenten Leiters und nicht die demokratische Abstimmung, um die Teilnehmer vor Gefahren zu schützen. (Erlebnis-)Pädagoginnen und Pädagogen müssen sich zu ihrer Verantwortung und zu ihrer Vorbild- und Führungsposition bekennen.

3. „Into the Wild“: Wenn Seilgärten und Seilaufbauten, Spiele und Problemlösungsaufgaben, City Bound und die Kletterhalle überhand nehmen, sinkt die Bedeutung von Wildnis und Natur. Die Erlebnispädagogik wird zur Parkplatzpädagogik. Mit Kurt Hahn muss man warnen: „Lasst Spiele eine wichtige, aber keine vorherrschende Rolle spielen.“ [Knoll 1998, S. 153]

4. Ganzheitlich – Kopf, Herz und Hand: Alle Forschungsergebnisse sprechen dafür, dass im Handeln, durch Anschaulichkeit und über die Kanäle aller Sinne am meisten gelernt wird, also mit und über den Körper. Die Erlebnispädagogik versucht, im besten ganzheitlichen Sinne, Kopf, Herz und Hand miteinander zu verbinden. Es bleibt jedoch immer eine Herausforderung. Ganzheitlich ist schnell gesagt, aber in der Praxis werden daraus schnell halbe Sachen.

5. Herausforderung, Hindernisse, Hemmschwellen: Es ist keine leichte Aufgabe, die passende Herausforderung für junge Menschen zu finden, das rechte Maß zwischen Unter- und Überforderung. Weder in der Panikzone, noch in der Zone des Komforts wird gelernt [Michl 2009, S. 39f], sondern durch Herausforderungen, Krisen, Probleme, Unerwartetes, Verwirrung, Staunen. Es geht sicherlich auch darum, an subjektive Grenzen – physische wie psychische - zu führen. Jeder kann dann umkehren, die Grenze anerkennen, oder sie überschreiten.

6. Langsamkeit, schöpferische Pause, rechter Augenblick: Gerade handlungsorientierte Methoden bieten die Möglichkeit, die pädagogischen Dimensionen der Pause, des Ruhens, der Stille, des Müßiggangs, des Nachdenkens, der Langsamkeit und der Einsamkeit wirksam werden zu lassen. Viele Dinge lassen sich eben durch die Erfahrung ihres Gegenteils erst richtig erfassen und daher sind Anstrengung und Leistung, Entbehrung und Überwindung, Ausdauer und Action die Voraussetzung dafür, dass sich schöpferische Pause, Müßiggang und Nachdenken sinnvoll entfalten können: Viele Erlebnisse brauchen ihre Zeit, um wirken zu können und zu Erfahrung zu werden. Sie haben sich als offene Impulse auf unserer seelischen Leinwand eingepreßt, diese Impulse werden vom Individuum zum passenden Zeitpunkt zu Ende gebracht.

7. Facilitator⁵ statt Führer: Gruppenselbststeuerung ist ein Zauberwort der Erlebnispädagogik. Der Pädagoge sorgt für die Rahmenbedingungen, für Sicherheit, ökologisches Verhalten, Reflexion, Transfer, gibt Impulse und steuert, wenn notwendig. Die Gruppe gestaltet ihre Beziehungen, stellt sich den Herausforderungen und wird so zum erlebnispädagogischen Medium [Fürst 2009, S. 66 ff].

8. Rituale zwischen Ratio und Religion: Rituale, Feste und Feiern gestalten unsere individuelle Entwicklung, bringen Zäsuren in unseren Alltag, vermitteln Sinn und sinnliche Erfahrung, üben eine Bindungsfunktion für eine Gemeinschaft aus und helfen über Lebenskrisen hinweg. Sie sind letzte Orientierungspunkte in einer unübersichtlichen Welt, und wer sie ablehnt, hat selten einen adäquaten Ersatz. In der Erlebnispädagogik erlangen Rituale und Spiritualität eine zunehmende Bedeutung. Nicht selten entsteht jedoch daraus eine krude Mischung aus westlichen und indianischen Elementen. Albin Muff und Horst Engelhardt [2007] haben mit „Erlebnispädagogik und Spiritualität - 44 Anregungen für die

Gruppenarbeit“ eine hervorragende Praxisanregung vorgelegt und damit eine Lücke gefüllt.

9. Pädagogik und moderne Medien: 90% seiner Lebenszeit verbringt der moderne Mensch in Räumen [Grober 2006, S. 85]. Wir, und vor allem die Kinder und Jugendlichen, laufen Gefahr, das Leben immer mehr aus zweiter Hand zu erfahren. Die Faszination mit der Kinder am Game-Boy, Jugendliche am PC spielen, lässt jeden ehrlichen Pädagogen vor Neid erblinden. Dabei geht es wie in der Erlebnispädagogik um eine Gefühlspalette aus Wagnis, Abenteuer, Prüfung, Risiko und Geheimnis. Wie kann Beides verbunden werden?

Hier ein Beispiel! Geocaching [www.geocaching.de] ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global-Positioning-System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man fast überall in Europa die Schätze finden, die jemand anderer an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Was derzeit noch Hobby ist, kann sich zu einem pädagogischen Programm entwickeln.

10. Ideen, Impulse, Innovationen: Auch die Erlebnispädagogik muss sich weiterentwickeln! 1000 Seilgärten in Frankreich, etwa 500 in Deutschland, lenken manchmal vom Klettern im Fels ab. Das Spinnennetz, der elektrische Zaun, „der Baum ist das Ziel“ sind Problemlösungsaufgaben mit vielen Lernmöglichkeiten. Neu sind sie nicht! City Bound-Aktionen werden seit 20 Jahren durchgeführt. Die Erlebnispädagogik braucht dringend Innovationen und Impulse, neue Methoden wie Geo-Caching, Zirkuspädagogik, Sprachenlernen mit handlungsorientierten Methoden [Montanalingua] und neue Themen und Zielgruppen wie ADHS-Kinder⁶ [Via nova], adipöse Kinder und Jugendliche und vor allem braucht sie die Rückbesinnung auf den Ort, wo sie herkommt: Wildnis, Wald und Wiese [Bach, Bach 2008].

* Werner Michl ist Professor an der Fakultät Sozialwissenschaften der Georg-Simon-Ohm Hochschule Nürnberg und Professeur associé de l'Université de Luxembourg. Weitere Informationen unter www.wernermichl.de

3. Erlebnispädagogik und Prävention

Der Begriff „Prävention“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Zuvorkommen“. Hiermit sind also Maßnahmen gemeint, die vorbeugend eingreifen, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine Entwicklung zu vermeiden.

Diese Maßnahmen waren langfristig überwiegend in der Medizin angesiedelt (Gesundheitsprävention), übertragen sich aber auch auf psychologische und pädagogische Bereiche: Prävention im Bereich der Sucht, des Mobbing⁷, der Gewalt, des sexuellen Missbrauchs, der Essstörungen, der Kriminalität ...

Vereinfacht dargestellt, greift die Prävention auf verschiedenen Ebenen: Die primäre Prävention setzt ein, bevor eine Krankheit, ein abnormes Verhalten oder eine Schädigung eintritt. Sie sucht nach den Ursachen und klärt über die Risikofaktoren auf. Die sekundäre Prävention richtet sich an bereits gefährdete Zielgruppen. Die Krankheit oder das abnorme Verhalten soll frühzeitig erkannt werden, damit sich der Verlauf nicht verschlimmert. Die tertiäre Prävention ist eher als Rückfallvermeidung anzusehen.

Erlebnispädagogische Aktivitäten werden überwiegend in der primären Prävention eingesetzt. Vor allem Jugendliche sollen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert und stark gemacht werden für Konfrontationen mit schwierigen Situationen, Frustrationen und Konflikten.

Die Erlebnispädagogik im Bereich der Suchtprävention ist ein spezieller Ansatz:

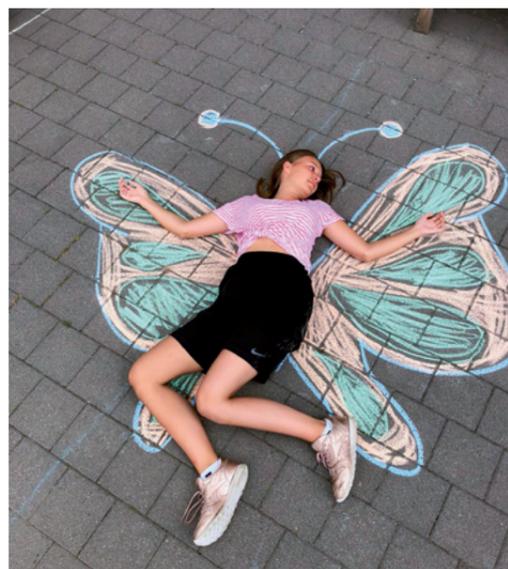
Erlebnispädagogik und Suchtprävention

Bei dem Wort Sucht denkt man meistens sofort an Drogen. Man unterscheidet hier die legalen Drogen (z.B. Medikamente, Alkohol, Tabak...) und illegalen Drogen (z.B. Kokain, Heroin, Crack, LSD ...). Es gibt aber auch noch so genannte stoffunabhängige Süchte, wie z.B. Ess- und Brechsucht, Spielsucht, Magersucht, Kaufsucht, Internetsucht und viele mehr.

Suchtpräventive Arbeit ist eine komplexe Aufgabe und ist vor allem aber Beziehungsarbeit, die im Alltag statt findet: Der Mensch soll in seiner Persönlichkeitsentwicklung gestärkt werden, er lernt z.B. angemessen mit Konflikten, Frustrationen und Enttäuschungen umzugehen, zu erkennen was ihm schadet, selbstbewusst und selbstständig zu agieren, eigenverantwortlich zu handeln usw.

Fachkräfte können sensibilisieren, bewusst machen, motivieren und unterstützen, doch konkrete suchtpräventive Arbeit sollte stattfinden unter Eltern mit ihren Kindern, Lehrern mit den Schülern, Gruppenleitern mit Teilnehmern...

Suchtprävention geschieht aber auch über Gesetze, z.B. kein Alkoholausschank an Jugendliche unter 16 Jahren, Reduzierung von Zigarettenautomaten, rauchfreie Zonen, Betäubungsmittelgesetz usw.



Wie entsteht eine Sucht?

Bezieht man sich auf die legalen und illegalen Drogen, so gibt es 3 unterschiedliche Wirkungen, je nachdem welche Substanz man konsumiert:

1. Die Droge wirkt aufputschend, anregend und aktivierend (z.B. Kokain, Alkohol).
2. Die Droge wirkt beruhigend und entspannend (z.B. Beruhigungsmittel, Cannabis).
3. Die Droge wirkt halluzinatorisch, d.h. ruft Sinnestäuschungen hervor (z.B. LSD).

Da die Gefahr einer Sucht von Droge zu Droge unterschiedlich ist, kann sich eine Abhängigkeit über Jahre entwickeln (z.B. mit Alkohol) oder sich innerhalb kürzester Zeit einstellen (z.B. durch Heroin).

Viele Menschen sehen in den Drogen eine Art „Ausweg“: mal entspannen können, abschalten, vergessen oder so richtig Party machen. Viele Drogen lassen einen im Rausch zunächst vordergründig die Probleme vergessen, vermindern Ängste und Hemmungen, oder bewirken ein gesteigertes Selbstwertgefühl, Glücksgefühle und Entspannung. Macht man dann die Erfahrung, dass Drogen zunächst das Wohlbefinden verbessern, kommt man schnell in Versuchung, immer öfter auf sie zurückzugreifen. Aus dem Genuss können sich dann Missbrauch und/oder Gewöhnung entwickeln, was in die Sucht führt. Oftmals wird die Gefahr einer Abhängigkeit unterschätzt, da viele glauben ihren Konsum „im Griff“ zu haben.

Besonders Jugendliche sind gefährdet, da ihr Körper sensibler reagiert, wodurch sie sich noch schneller an den Genuss von Suchtmitteln gewöhnen können.

Wie kann sich Erlebnispädagogik in die Suchtprävention einbringen?

Der Genuss von Drogen (legalen oder illegalen) ist für viele Jugendliche ein Mittel um ihre Stressfaktoren zu verringern, z.B. Konflikte mit den Eltern, Versagensängste in der Schule, Nichtanerkennung im Freundeskreis usw. Auch ein langweiliger und erlebnisarmer Alltag lässt den Gebrauch von Drogen attraktiver erscheinen. Auf dem künstlichen Weg holen sich die Jugendlichen das Bedürfnis nach Entspannung oder einem Kick und zwar kurzfristig und mühelos.

Hier setzt die Erlebnispädagogik an! Den Jugendlichen sollen Erlebnisse angeboten werden, die im Alltag nicht üblich sind und ihnen so das Gefühl von hautnahe Erleben bis hin zum Kick geben. Erlebnispädagogische Aktivitäten bieten demnach eine Alternative sich auf einem natürlichen Weg aktiv und selber ein gutes Gefühl zu verschaffen. Kinder und Jugendliche sollen erleben wie man sich einen Kick ohne schädliche Substanzen verschaffen kann.

Das Hochgefühl soll bewusst erlebt werden und sich einprägen, damit man lange davon zehren kann:

- „Ich war selbst verantwortlich für dieses gute Gefühl“
- „Ich habe mich darauf eingelassen, ich habe mich getraut“
- „Beim nächsten Mal traue ich mich wieder“
- „Ich bin zufrieden mit mir selbst“
- ...

“Das Erlebnis kann man nicht rational vermitteln, es muss emotional erfahren werden.”

Kurt Hahn

Suchtpräventiv handeln heißt also, Rahmenbedingungen schaffen, in denen Kinder und Jugendliche ihren Drang nach dem Kick ausleben können.

4. Anleitung zur Reflexion

Reflexion ist ein wichtiges Werkzeug!

Erst durch Reflexion und Auswertung des Erlebten werden **Erfahrungen bewusst** gemacht und der **Transfer/Lerneffekt** in den Alltag der Teilnehmer hergestellt.

Beim Austausch des Erlebten entsteht eine gemeinsame Wirklichkeit, weil die anderen Teilnehmer das Erlebte ähnlich empfunden haben, als man selbst.

Die Wirklichkeit kann (auch Jahre später) immer wieder in Erinnerung gerufen werden. Ein weiterer Grund zur Reflexion ist, dass der Gruppenleiter Rückmeldung bekommt, die

eine Hilfestellung sein kann, um die Aktivität zu überdenken, zu vertiefen oder verschiedene Punkte zu verändern.

Die Reflexion darf niemandem aufgedrängt werden und soll auch nicht „künstlich“ sein.

Die Aufgabe des Gruppenleiters:

Nach einem spannenden Erlebnis haben die Teilnehmer meist das Bedürfnis sich auszutauschen und mitzuteilen. Falls das nicht der Fall ist, kann der Gruppenleiter die Diskussionen und Gespräche in Gang bringen, z.B. durch offene Fragen oder andere Reflexionsmethoden, wie die Zielscheibe, Tabellen (Bewertung 0-10), Kofferreflexion usw.

Erklärung Kofferreflexion:

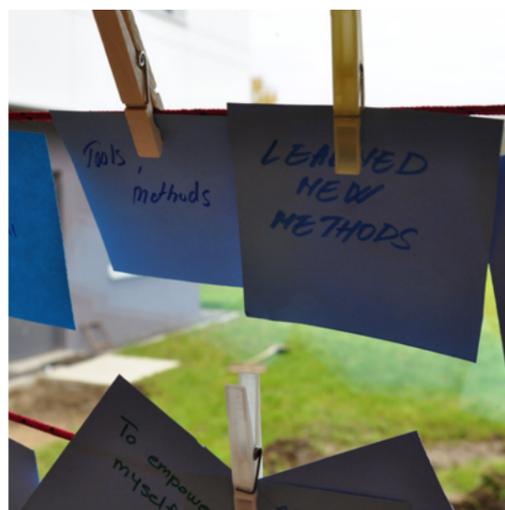
- Material:** Karteikarten, Stifte, Mülleimer, Koffer, Büro-Ablagekorb
- Vorgehensweise:** Teilnehmer sollen Stichwörter auf Karteikarten schreiben, die dann sortiert werden
- Koffer = Symbol für „das nehme ich mit“ – positive Erfahrungen**
- Mülleimer = Symbol für „das lasse ich hier“ – negative Elemente**
- Büro-Ablage = Symbol „damit kann ich im Moment nichts anfangen, aber vielleicht brauche ich das später einmal“ – neutrale Erfahrungen**

Der Gruppenleiter sollte möglichst wenig selbst bewerten. Er soll darauf achten, dass die Reflexion auf verschiedenen Ebenen stattfindet und dass sich die Teilnehmer nicht nur mit bestimmten Punkten befassen. Außerdem soll er darauf achten, dass jeder zu Wort kommt.

Für die Reflexion muss auf jeden Fall genügend Zeit eingeplant werden.

Es gibt keine konkreten Angaben wie die Reflexion ablaufen soll! Hier muss man sich der Situation anpassen!

Aufgepasst! Bei der Reflexion oder bereits während einer erlebnispädagogischen Aktivität, können bei Teilnehmern starke Emotionen hervorgerufen werden. Diese sollen zwar vom Gruppenleiter aufgefangen, allerdings nicht therapiert werden.



Die Reflexion soll auf drei verschiedenen Ebenen stattfinden. Hier sind einige Fragebeispiele, die man in eine Reflexion einbauen kann, um der Gruppe die Diskussion zu erleichtern:

1. Die persönliche Ebene (Ich)

Wie fühle ich mich jetzt? Wie war meine Stimmung in bestimmten Situationen während der Aktivität? Was habe ich zu der Aktivität beigetragen? Welche Fähigkeiten habe ich an mir entdeckt? Welcher Teil der Aktivität hat mir besonders Spaß gemacht? Welche Stärken konnte ich mit einbringen? Wofür kann ich mich heute loben?

2. Die Sachebene (Inhalt, Programm, Organisation)

Waren die Anweisungen klar und eindeutig? Entsprach der Ablauf den Erwartungen? Wie ist die Zusammenarbeit gelaufen? Wurde das Ziel erreicht?

3. Die Beziehungsebene (Wir)

Wie war der Zusammenhalt in der Gruppe? Hast du dich in der Gruppe wohl gefühlt? Was waren die größten Unterschiede zwischen verschiedenen Teammitgliedern? Wurden alle Ideen aufgegriffen und sachlich diskutiert? Wie wurde das Ziel erreicht?

5. Praktische Beispiele von Erlebnispädagogik

Ziel von erlebnispädagogischen Aktivitäten ist, dass die einzelnen Teilnehmer sich selbst bewusst spüren und erfahren, d.h. körperlich sowie auch emotional (eigene Grenzen, Stärken und Schwächen). Aber auch gemeinsam als Gruppe sollen Fähigkeiten wahrgenommen und Hindernisse überwunden werden. Die Teilnehmer sollen neues Verhalten erlernen, um dies in ihrem alltäglichen Leben anzuwenden.

Interaktionsspiele und Problemlösungsaufgaben

Teambuilding wird mit Hilfe von Interaktionsspielen und Problemlösungsaufgaben gefördert. Die Gruppe wird auf spielerische Art vor eine Herausforderung gestellt, die es gemeinsam zu lösen gilt.

Eine gegenseitige Unterstützung in der Gruppe ist in unserer Konkurrenz- und Leistungsgesellschaft nicht mehr alltäglich.

Beim Teambuilding entstehen gruppendynamische Prozesse von denen die Gruppe sowie der Einzelne profitieren. Erlebt werden z.B. die Grundlagen der Kooperation, Kommunikation, Rollenverständnis, Kompromissbereitschaft... Positive Erfahrungen, aber auch kritische Momente stärken die Gruppe, wenn in der anschließenden Reflexion auf das Resultat, die Rollenverteilung und die Zusammenarbeit eingegangen wird.

Anmerkung:

- Die Gruppe soll aufgefordert werden, selbst Lösungen zu finden. Dies kann unter Umständen je nach Gruppe, unterschiedliche Zeit beanspruchen.
- Der Gruppenleiter sollte aber darauf achten, dass die Spannung nicht verloren geht, d.h. eine Übung sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.
- Der Gruppenleiter soll sich bei den Teilnehmern Feedback (Rückmeldung) einholen, ob die Regeln klar und verständlich waren.



Hier einige Beispiele von Teambuilding Übungen:

Inselspiel

Das Inselspiel ist eine Übung, um gruppendynamische Prozesse in der Gruppe zu beobachten: gemeinsame Lösungsstrategien finden, Kommunikation, Rollenverteilung, Rücksicht auf Gruppenmitglieder, Gruppenmotivation.

Eine mögliche Rahmengeschichte: Die Gruppe ist auf einer Insel notgelandet. Leider gibt es hier gar nichts zum Überleben! Aber Hoffnung besteht, sie müssen nur auf die andere Insel. Allerdings gibt es Krokodile im Wasser.

Aufgabe: Die Gruppe muss gemeinsam, mit verschiedenen Materialien eine Brücke bauen, um auf die andere Insel zu gelangen. Man kann die Gruppe anweisen, für das benötigte Material selbst zu sorgen oder man kann bereits alles oder einen Teil zur Verfügung stellen, z.B. Steine, Holzstücke, Decke usw.

Vorgehen: Die verschiedenen Materialien sollen eins vor das andere geschoben werden, so dass sie eine Brücke bilden. Alle Teilnehmer sollen auf die andere Seite gelangen. Fällt ein Teilnehmer ins „Wasser“, d.h. er berührt den Boden, muss er von den anderen getragen werden. Variante: er muss wieder zurück auf die Insel.

Schwierigkeitsgrad: Die Übung kann erschwert bzw. erleichtert werden durch die vorgesehene Anzahl der Materialien (je weniger, desto schwieriger). Die Distanz und ein angegebenes Zeitlimit erhöhen ebenfalls die Spannung und den Schwierigkeitsgrad.

Falls die Gruppe keine adäquate Lösung findet, oder zu viele „Verletzte“ transportiert werden müssen, kann das Spiel durch eine kurze Reflexionsrunde unterbrochen und anschließend neu gestartet werden.

Ziel: Zusammenarbeit
Dauer: 20 - 30 Minuten

Material: beliebig
Teilnehmer: max. 25



Das Netz

Das Spinnennetz wird an 4 Fixationspunkten befestigt (2 oben und 2 unten). Die Aufgabe besteht darin, dass die Gruppe von der einen Seite auf die andere gelangt. Dabei darf jedes Loch nur einmal benutzt (je nach Anzahl der Teilnehmer auch zweimal) und jegliche Berührung mit dem Netz muss vermieden werden. Im Vorfeld soll geklärt werden, was passiert wenn ein Teilnehmer das Netz berührt, z.B. er muss dann durch ein anderes Loch.

Die Gruppe muss gemeinsam interagieren und entscheiden in welcher Reihenfolge sie welchen Teilnehmer durch das Netz „schleust“. anschließend neu gestartet werden.

Ziel: Zusammenarbeit

Dauer: 20-60 Minuten je nach Anzahl Teilnehmer

Material: Netz

Teilnehmer: max. 20



Eierspiel - Variante 1

In der Mitte eines Kreises steht eine Flasche mit einem Ei darauf. Der Kreis soll sich in der Nähe eines Baumes befinden.

Die Teilnehmer erhalten ein Seil und ihre Aufgabe besteht darin, das Ei aus dem Kreis zu bekommen, ohne dass jemand von den Teilnehmern in den Kreis eintritt oder das Ei den Boden berührt.

Lösungsvorschlag:

1. Das dicke Seil kann um den Baum gebunden werden, ein Teilnehmer hängt sich dran und das Team zieht ihn am Kreis vorbei, bis er sich das Ei schnappen kann.
2. Ist kein Baum in der Nähe: das Team teilt sich und das dicke Seil wird so straff gehalten, dass sich ein Teilnehmer dran hängen kann. Beide Gruppen gehen am Rande des Kreises vorbei und so kann der Teilnehmer in der Mitte das Ei „holen“.

Ziel: Zusammenarbeit

Dauer: 20 - 30 Minuten

Material: Flasche, Ei, dünnes Seil für den Kreis, dickeres Seil für die Teilnehmer

Teilnehmer: max. 30



Eierspiel - Variante 2

In der Mitte eines Kreises steht eine Flasche mit einem Ei darauf. Die Teilnehmer bekommen 4 Seile, 5 Gummibänder und eine Tüte.
Die Teilnehmer müssen das Ei aus dem Kreis holen, ohne dass jemand in den Kreis eintritt oder das Ei den Boden berührt.

Lösungsvorschlag:

1. Die Gruppe versucht das Ei in die Tüte zu befördern (seltener Erfolg).

2. 4 Gummibänder werden an den 4 Seilen befestigt.

Die 4 Gummibänder werden wiederum an dem letzten Gummiband befestigt (an 4 verschiedenen Punkten). Zieht man an den Seilen, wird durch die Dehnung das Gummiband in der Mitte auseinandergezogen.

Dadurch kann man es über das Ei „stülpen“. Lässt die Spannung nach, zieht sich das Gummiband zusammen und das Ei kann darauf „getragen“ werden. Achtung: nicht zu fest dehnen, sonst können die Gummibänder reißen!

Ziel: Zusammenarbeit

Material: Flasche, Ei, 5 dünne Seile (1 um den Kreis zu bilden, 4 für die Teilnehmer) 5 Gummibänder, 1 Tüte Teilnehmer: max. 20

Dauer: 15 - 30 Minuten



Das Legospiel

Bei diesem Spiel geht es um Kommunikation, Feedback, Informationsaustausch und gemeinsame Strategieausarbeitung. Das Team wird in 2 gleich große Gruppen aufgeteilt, die sich in einiger Distanz voneinander niederlassen.

Jede Gruppe erhält einen Sack mit identischen Legosteinen in gleicher Anzahl. [Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: neben den identischen Steinen, noch einige unterschiedliche hinzufügen]. Ziel ist es, dass anschließend beide Gruppen die

Legosteine identisch aufgebaut haben, ohne die Anfertigung der anderen je gesehen zu haben.

Die Gruppen müssen einen Weg finden, um miteinander zu kommunizieren, z.B. über Walkie Talkie oder 2 Gruppenmitglieder, die sich an einer bestimmten Stelle treffen, um sich auszutauschen.

Ziel: Kommunikation

Material: 2 Säcke mit Legosteinen (ungefähr 10 identische, bzw. bei erhöhtem Schwierigkeitsgrad, zusätzlich einige unterschiedliche), evt. Walkie Talkie

Dauer: 15-30 Minuten

Teilnehmer: unbegrenzt



Der Baumstamm / das Balken-Spiel

Dieses Spiel eignet sich gut zum Kennenlernen oder/und um körperliche Distanz abzubauen. Die Gruppe stellt sich nach Wohlwollen auf einen Baumstamm, bzw. Balken. (Achtung, der Balken muss so lange sein, dass die ganze Gruppe darauf passt.).

Das Spiel kann in eine Geschichte eingebunden werden, z.B. die Gruppe steht hoch oben auf dem Gipfel eines Berges. Damit sie gerettet werden kann, muss sie sich dem Alter nach in einer Reihe aufstellen. Aufgepasst: der Boden darf nicht berührt werden, da man sonst vom Berg herunter fällt

[Variationen: der Größe nach aufstellen, in der Reihenfolge der Anfangsbuchstaben der Vornamen, ...].

Die Teilnehmer müssen nun versuchen sich aneinander vorbei zu hangeln, ohne den Boden zu berühren, um in die richtige Position zu gelangen. Lösungsvorschlag: Wenn sich ein Teilnehmer bückt, kann der andere drüber steigen. Der Gruppenleiter kann helfen, indem er den Teilnehmern erlaubt, mit je einem Finger von jeder Hand den Boden zu berühren.

Ziel: Kennenlernen, Distanz abbauen
Dauer: 10-15 Minuten

Material: Holzbalken
Teilnehmer: max. 25



Ping Pong

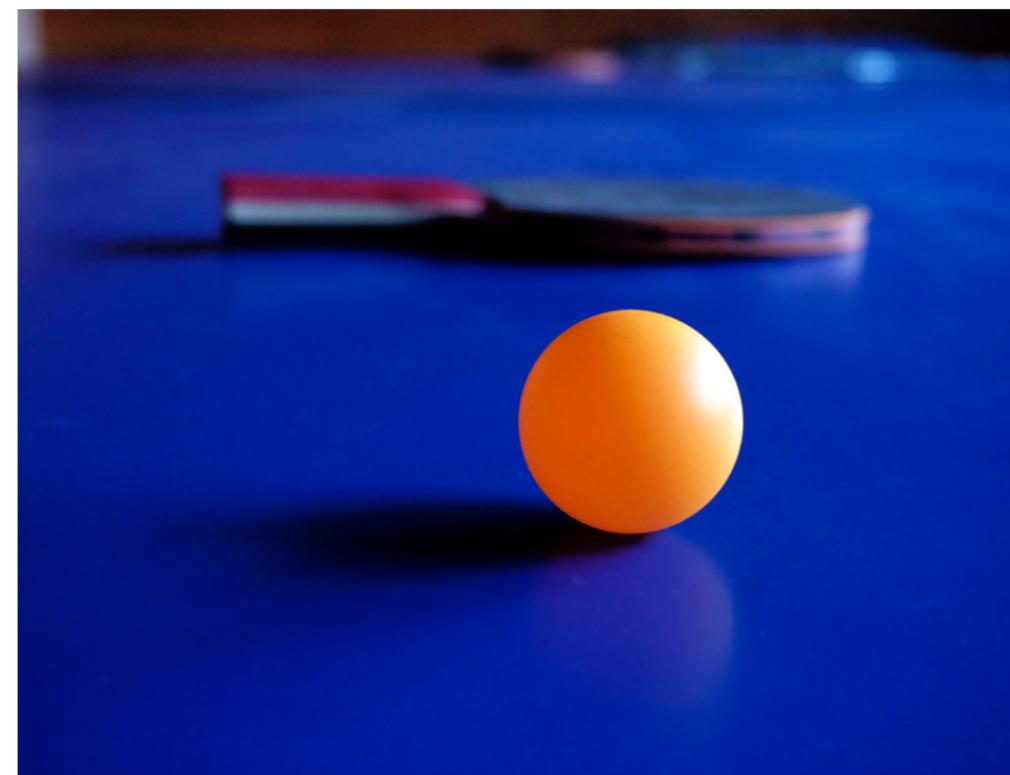
Die Gruppe erhält einen Tischtennisball. Die Aufgabe besteht darin, dass der Ball schnellstmöglich beide Hände von jedem Teilnehmer berühren muss.

Lösung: Die Teilnehmer stellen sich nebeneinander und bilden mit ihren Händen eine „Rutsche“. Der Tischtennisball rollt so über jede Hand.

Die Teilnehmer müssen gemeinsam eine Strategie entwickeln.

Ziel: Zusammenarbeit
Dauer: 5-10 Minuten

Material: Tischtennisball
Teilnehmer: max. 20



Der Vertrauensfall

Die Teilnehmer der Gruppe sollen lernen sich gegenseitig zu vertrauen.

Jeweils ein Teilnehmer stellt sich auf eine Anhöhe, dreht sich zur restlichen Gruppe und streckt die Arme nach oben. Die anderen Teilnehmer bilden 2 Reihen, stellen sich gegenüber und reichen sich die Hände. Der Teilnehmer auf der Anhöhe fragt seine Gruppe ob sie bereit ist und lässt sich mit offenen oder geschlossenen Augen fallen. Je mehr Körperspannung der Teilnehmer hat, desto gerader fällt er und wird besser von der restlichen Gruppe aufgefangen.

Jeder Teilnehmer lässt sich fallen.

Bemerkungen:

- Es sollte bereits ein gewissen Vertrauen in der Gruppe vorhanden sein, da beim Fallenden ein enormes Angstgefühl hervorgerufen werden kann. Also nicht als Anfangsübung geeignet.
- Es ist auch möglich sich nach hinten fallen zu lassen. Dies erfordert jedoch noch mehr Vertrauen.
- Aus Sicherheitsgründen sollten alle Teilnehmer Ringe und Armbanduhren ausziehen.

Ziel: Vertrauen
Dauer: 5-15 Minuten

Material: keins
Teilnehmer: max. 16



Der Kran

Der Kran, auch noch "Tower of Power" genannt, ist ein Teambuilding Spiel, bei dem die Teilnehmer sich genau absprechen und gemeinsam handeln müssen.

Der Kran besteht aus einem Mittelteil, an dem eine Schlinge aus Stahl hängt. Vom Mittelteil gehen verschiedene farbige Flechtschnüre aus. Pro Farbe gibt es zwei Schnüre, d.h. für jeden Teilnehmer je ein Seil pro Hand (Sind es mehr Teilnehmer, kann auch jeder nur eine Schnur nehmen, resp. sind es weniger Teilnehmer, kann jeder 2 Farben halten). Die Gruppe stellt sich in einen Kreis. In der Mitte befindet sich der Kran, von dem die Schnüre

ausgehen und 8 Bauteile, die senkrecht auf dem Boden verteilt sind. Jeder Teilnehmer greift sich ein, bzw. mehrere Seilenden. Aufgabe ist es, gemeinsam das Mittelstück mit der Schlaufe über die Seile so zu steuern, dass die Bauteile „ergriffen“ und aufeinander gestellt werden können. Die Teilnehmer dürfen die Bauteile nicht berühren und wenn sie umfallen, dürfen sie auch nicht weiter benutzt werden.

Die Konstruktionsweise der Bauteile lässt kein hektisches und unkoordiniertes Vorgehen zu, deshalb ist es wichtig, dass die Gruppe sich gemeinsam über die einzelnen Schritte einigt ist.

Ziel: Kommunikation, Zusammenarbeit

Material: Kran mit Mittelteil, Metallschlaufe und Seilen, sowie Bausteine befinden sich in einem Holzkoffer

Dauer: 10 - 45 Minuten

Teilnehmer: 6-24



Blindenführung

Diese Übung, welche das Vertrauen fördern soll, kann auf viele verschiedene Arten ausgeführt werden. In Zweiergruppen werden jeweils einer Person die Augen verbunden und diese wird über eine Hindernisstrecke geführt.

Der Führende kann den „Blinden“ entweder mit der Hand nehmen, eine Hand auf die Schulter legen oder nur mit der Stimme begleiten.

Variation 1

Der blinde Partner wird zu einem Baum geführt, den er ertasten soll. Anschliessend soll er den Baum wiederfinden.



Ziel: Vertrauen
Dauer: 10-15 Minuten

Variation 2

Zwischen verschiedenen Bäumen wird mit einem Seil ein Parcours gespannt. Der blinde Teilnehmer soll sich mit Hilfe des Seils zurechtfinden, der sehende Partner dient als Unterstützung.



Material: Augenbinden, (Seil)
Teilnehmer: unbegrenzt

Pendel

Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte eines, von den anderen Personen gebildeten, engen Kreises. Der Teilnehmer in der Mitte hat die Augen verbunden und lässt sich steif wie ein Brett in eine Richtung fallen. Die anderen fangen die Person mit gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung.

Anfangs sollte die Fallstrecke gering sein, wenn sich der Teilnehmer in der Mitte wohl fühlt, kann sie erweitert werden.

Variation:

Der blinde Teilnehmer steht zwischen 2 anderen Personen und wird hin und her gependelt.

Ziel: Vertrauen

Dauer: 15-20 Minuten

Material: Augenbinden

Teilnehmer: max. 12
bei größerer Anzahl mehrere Kleingruppen bilden



Blinde Mathematiker

Ein langes Seil wird zu einem Kreis zusammengeknotet. Den Teilnehmern werden die Augen verbunden.

Sie nehmen das Seil in die Hände und stellen sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter ordnet an, sich als Quadrat, Dreieck usw. aufzustellen. Die Gruppe soll gemeinsam bestimmen, wann sie richtig steht.

Ziel: Kommunikation
Dauer: 15 - 20 Minuten

Material: Augenbinden, langes Seil
Teilnehmer: unbegrenzt



Krankentransport

Die Gruppe teilt sich in gleich große Untergruppen (min. 5 Personen). Ein Teilnehmer in der Gruppe ist „verletzt“ und soll von den anderen über eine Hindernisstrecke ins „Krankenhaus“ transportiert werden. Dabei darf der Kranke nicht den Boden berühren und muss von der Gruppe getragen werden.

Ziel: Zusammenarbeit, Distanz abbauen
Dauer: 10 - 20 Minuten

Material: „Hindernisse“ (z.B. Bäume, Schaukel, Tisch etc)
Teilnehmer: unbegrenzt



Escape Room (Exit game)

Was ist ein Escape Room?

In einem Escape Room wird eine Gruppe von Spielern in einen Raum gesperrt und muß versuchen wieder auszubrechen, indem sie Puzzle lösen und versteckte Gegenstände finden. Sie hat dabei normalerweise nur eine Stunde Zeit. Escape Rooms drehen sich um eine spannende Geschichte und ein Thema.

Diese drei Elemente: Geschichte, Puzzle und Zeitbeschränkung, machen Escape Rooms super spannend und ideal für eine Aktivität in der nonformalen Bildung! Sie können an jedes Thema angepasst werden und die Puzzle bieten eine spannende Art und Weise durch Beobachtungen der Gruppenleiter, Trainer,..., Reflexionen einzuleiten. Anschließend werden Transforgespräche durchgeführt.

Warum sollte man Escape Rooms spielen:

- sie steigern die Motivation
- sie fördern Kooperation und Kommunikation
- sie verlangen logisches Denken und Strategie
- sie machen Neugierig auf das Thema
- sie können in einer Schulstunde durchgeführt werden
- sie passen zu jedem Thema/Altersgruppe

Entwickeln Sie das Spiel und entwerfen Sie die Rätsel gemäß den Lernzielen!

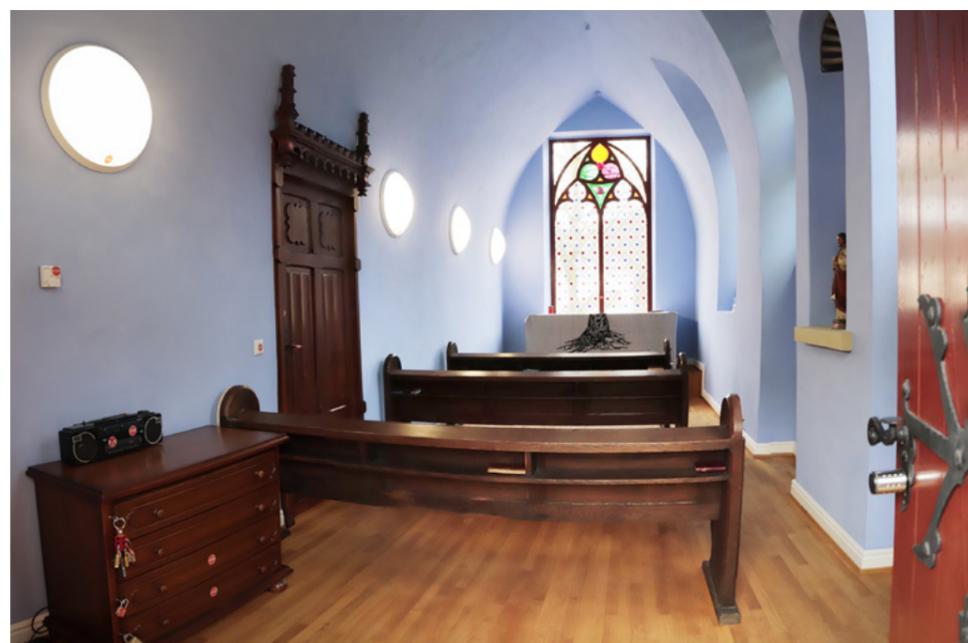
Erstellen sie mehrere Rätsel, Anleitungen und Spielanleitungen. Die Regeln müssen klar sein und jeder muss sie verstehen. Denken Sie daran, dass das Spiel stagnieren kann und Sie immer ein paar Tipps zur Hand haben sollten, um weiter zu helfen, ohne tatsächlich etwas zu verraten.

Die verwendeten Rätsel und Herausforderungen können unterschiedlich sein:

- Körperliche Herausforderungen: Diese Art kann im Sportunterricht eingesetzt werden, z.B. bei der Suche nach bestimmten Objekten oder bei bestimmten Gymnastikübungen.
- Intellektuelle Herausforderungen: Probleme der Logik, Mathematik, Rätsel oder Antworten auf spezifische Fragen.

Fazit:

Auf jeden Fall dient das Exit Game (Escape Room) in der nonformalen Bildung als Instrument zur Entwicklung kooperativer, kognitiver, deduktiver und logischer Fähigkeiten der Jugendlichen und kann hervorragend in Gruppenaktivitäten und sogar in bestehende Lehrpläne integriert werden.



Allgemeine Möglichkeiten von Erlebnispädagogik

City Bound

„City Bound“ ist Erlebnispädagogik in der Stadt! Es ist keine Ablösung von der klassischen Erlebnispädagogik, sondern eine Erweiterung, denn auch hier steht das erlebnisorientierte Lernen im Vordergrund. City Bound ist eine Reaktion auf die wachsende Erlebnisarmut von Kindern und Jugendlichen in der Großstadt.

Statt Bergsteigen oder Kajak fahren, gibt es bei City Bound Aktivitäten, bei denen die Teilnehmer alleine oder in der Gruppe, mit den räumlichen, sozialen, politischen und infrastrukturellen Gegebenheiten einer Stadt konfrontiert werden.

Die Dauer der Aktivitäten ist unterschiedlich: von ein paar Stunden, über einen Tag bis hin zu einer Woche.

Hier einige Beispiele:

- Kooperations- und Integrationsaufgaben (z.B. Fotografiere 20 Menschen mit unterschiedlichen Berufen vor einem Denkmal usw.),
- Erkundungstouren: zu Fuß, mit dem Bus, dem Zug, der Bahn etc. ,
- Entdeckungsreisen (z.B. Was macht eigentlich: die Müllabfuhr, die Feuerwehr, usw?),
- Rallye, Schatzsuche, Schnitzeljagd, Verfolgung, Krimi... ,
- Kooperative Abenteuerspiele (z.B. das Spinnennetz, Nasen-Dart, Decke wenden, usw).

Anwendbare Literatur:

- DEUBZER Barbara, FEIGE Karin: **Praxishandbuch City Bound** Ziel Verlag, 1. Auflage; Oktober 2004
- CROWTHER Christina: **City Bound, Erlebnispädagogische Aktivitäten in der Stadt** Reinhardt Verlag, 1. Auflage; München, März 2005

Internet:

www.kap-outdoor.de/City-Bound-Selbstwirksamkeit-im-Alltag-erleben.512.0.html

Wandern

Wandern ist im Gegensatz zu vielen anderen erlebnispädagogischen Aktivitäten weniger spektakulär. Doch gerade deshalb bietet es einer Gruppe einen guten Kontrast zu der heutigen Schnelllebigkeit in der Gesellschaft. Ziel ist nicht nur das gemeinsame Ankommen, sondern der begangene Weg kann zur Metapher für verschiedene Lebenswege werden, auf dem verschiedene Aufgaben und Herausforderungen geboten werden.

Beim Wandern hat man die Möglichkeit sich intensiver mit der Natur auseinander zu setzen (Pflanzen entdecken und bestimmen, Tiere beobachten...).

Fahrradtouren

Eine Fahrradtour bietet einer Gruppe ein gemeinsames Erlebnis und eine gute Möglichkeit, die Umgebung zu erkunden (die Geschichte und Entstehung der Landschaft kann mit eingebracht werden). Die Dauer des Ausflugs kann sehr unterschiedlich sein; einige Stunden bis zu einigen Tagen (z.B. mit Übernachtung im Freien, Zelt, Jugendherberge, usw.).

Eine Radtour bedarf aber einer gewissenhaften Vorbereitung und Planung.

Hier einige Dinge auf die man achten sollte:

- Die Fahrradstrecke soll so gewählt werden, dass sie möglichst auf Wald- und Feldwegen verläuft. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten,
- Die Fahrradtour soll etwas Überwindung kosten, aber trotzdem Spaß machen; also die Teilnehmer körperlich nicht überfordern (Steile Berge, wenig Pausen usw.),
- Materialcheck, Ersatzbedarf (z.B. Reifenflickzeug),
- Erhöhtes Risiko von Unfällen (z.B. Sturz).

Der SNJ bietet im Centre Marienthal Tagestouren mit dem Mountainbike an.



Spezielle Möglichkeiten von Erlebnispädagogik in Luxemburg

Höhlen entdecken

Höhlenerkundung bedeutet Dunkelheit, Enge, Kühle, unbekannte Gänge, Stille.... Es ist eine geheimnisvolle Welt in die man mit schwachem Lampenlicht abtaucht. Mal windet man sich durch schmale Gänge, mal bewundert man großen Hallen.

Wie bei allen Abenteuern ist es auch hier wichtig, dass der Gruppenleiter alle Sicherheitsüberlegungen im Vorfeld gemacht hat und dass ihm die Schwierigkeiten der Aktivität bekannt sind. Die Angst vor Dunkelheit und die Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie) sollten nicht unterschätzt werden. Weigert sich ein Teilnehmer trotz Aufmunterung und Unterstützung in die Höhlen zu gehen, sollte das respektiert werden.

Beispiele von Höhlenbesichtigungen:

- Es gibt die Mamerlayen zwischen Mersch und Schoenfels. Die Mamerlayen sind nicht auf natürliche Art entstanden, sondern waren im Mittelalter Galerien, um Sandstein abzubauen. Hier arbeiteten während Jahren ganze Familien mit Kindern unter schwersten Bedingungen. Alljährlich vom 15. November bis zum 15. April sind die Höhlen geschlossen, da sie von Fledermäusen bewohnt werden, die ihren Winterschlaf in Ruhe halten sollen. Das „Centre Marienthal“ vom SNJ bietet Führungen durch die Höhlen an.
- Im Müllerthal, nahe Berdorf, auch noch „Kleine Luxemburger Schweiz“ genannt, gibt es wundersame Felsgebilde mit Höhlen.



Aufgepasst :

Viele Menschen leiden unter Klaustrophobie. Die emotionalen Reaktionen in schmalen Höhlen sollten nicht unterschätzt werden. Vor allem mit Jugendgruppen sollen nur einsturzsichere Höhlen besichtigt werden.

Hike

„Hike, Hiking“ bedeutet lange Wanderung durch die Wildnis. Bei Jugendaktivitäten wird der Hike oft eingesetzt, um mit der Gruppe durch die Natur zu wandern und um im Freien zu übernachten. Zum Hike gehören Erlebnisse wie Lagerfeuer anzünden, in der Natur kochen, mit Naturmaterial einen Unterschlupf oder eine Hütte bauen, in der Natur übernachten und die Dunkelheit erleben, mit all ihren ungewohnten Geräuschen.

Aufgepasst :

Vor einer Übernachtung in der Natur (meistens im Wald) muss man beim Förster um Erlaubnis fragen! Während dem Hike muss man auf die Brandgefahr achten und am nächsten Tag muss man den Platz unbedingt sauber verlassen (besonders auf die Feuerstelle achten). Bei Nachtaktivitäten muss man sich vergewissern, dass keine Gefahrenquellen in der Umgebung vorhanden sind: Löcher, Weiher, Stacheldraht...



Wasser (Kanu, Segeln, Kajak, Floßfahrt...)

Wassersportaktivitäten dienen, neben der körperlichen Bewegung auch dazu soziale, kommunikative und kooperative Kompetenzen zu fördern. Dies geschieht im Rahmen eines natürlichen Elementes, dem Wasser, auf dem der Mensch sich seltener bewegt. Durch die Anleitung spielerischer Übungen durch geschulte Betreuer werden die Eigenverantwortung und die Teamarbeit in der Gruppe gefördert. Obwohl Kajak eine Individualsportart ist und der Teilnehmer auf sich gestellt ist und selbständig handeln muss, ist er trotzdem ein Teil der Gruppe und mitverantwortlich für das Gelingen gemeinsamer Touren und Übungen.

Anbieter für Wasseraktivitäten sind vielfähig im Internet zu finden.

Der SNJ bietet auf der Base nautique Lultzhausen Wasseraktivitäten für Schulklassen und Kinder- und Jugendgruppen anerkannter Anbieter an:

Base nautique Lultzhausen
26, an der Driicht
L-9666 Lultzhausen

www.basenautique.lu

Aufgepasst :

Wassersportaktivitäten sollen immer in Begleitung von professionellem Personal durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet ist. Andere sicherheitsrelevante Faktoren sind z.B. Schwimmwesten, Begleitboot, einwandfreies Material, usw. Bei Bedarf muss sich Unterstützung von erfahrenen und dafür qualifizierten Experten dazu geholt werden (zertifizierter Trainer, Bademeister, CGDIS,...).



Hochseilgarten

Ein Hochseilgarten bietet auf den ersten Blick ein verwirrendes Bild aus Stahlseilkonstruktionen, die in einer gewissen Höhe (8-10 m) an Bäumen oder Masten befestigt sind. Im Wesentlichen besteht er aus verschiedenartigen Übungen mit Brücken, Traversen und Seilen, die unterschiedliche mentale und physische Problemstellungen bieten.

Für Gruppen geeignete Hochseilgärten in Luxemburg:

„Adventure Parc“ im Centre Marienthal
(nahe Mersch)
(Service National de la Jeunesse - www.snj.lu)

„Klammschoul“ in Heiderscheid
(Forum pour l'emploi asbl - www.klammschoul.lu)

„Adventure Island“ in Echternach (Luxembourg Youth Hostel Association - www.youthhostels.lu)



Aufgepasst :

Für viele Teilnehmer ist der Hochseilgarten etwas Neues und Fremdes und stellt eine Gefahrensituation dar. Der potentielle Gefahrencharakter führt dazu, dass die Teilnehmer lernen sich dieser Gefahr zu stellen und eigene Grenzen überwinden. So werden sie in ihrem Selbstwertgefühl bestärkt. Ausgebildete Trainer, geprüftes Material, Sicherheitsvorkehrungen, sowie ständige Kontrollmaßnahmen sind in einem seriösen Hochseilgarten unabdingbar.

Keltenhaus „Neihaischen“

Zwischen Neihaischen und Schuttrange steht das Keltenhaus der „Lëtzebuerger Guiden a Scouten“. In dem selber gebauten Keltenhaus aus Holz und anderen Naturmaterialien befinden sich Schlafräume, eine Feuerstelle zum Kochen und Öfen zum Brot backen und zur Keramikerstellung.

Dieses Projekt richtet sich an Kinder und Jugendliche aus Pfadfindervereinen (Guiden und Scouten), aber auch aus Schulen, Jugendhäusern und anderen Jugendorganisationen. Es werden unterschiedliche Aktivitäten angeboten, deren Ziel es ist, Kindern und Jugendlichen die Natur näher zu bringen.

Weitere Informationen:
www.bealtaine.lu



Freestyle Crew

Bei der Freestyle Crew handelt es sich um ein Projekt des Service National de la Jeunesse (SNJ), im Kampf gegen Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Die Crew besteht aus jungen Leuten mit besonderem Talent in den Freestyle Sportarten Streetskaten, Breakdance und Hip Hop, Slalomboarden, Inline Skaten, Streetsoccer und vielen mehr, sowie im Kochen.

Die Freestyle Crew geht in interessierten Schulen auf Tour, um die Jugendlichen (11-20 jährigen) mit alternativen Sportarten zu mehr Bewegung zu motivieren und um ihnen die Wichtigkeit von gesunder Ernährung zu verdeutlichen.

Jedes Jahr findet ein Casting statt, bei dem sich neue Talente für die Freestyle Crew bewerben können.

Weitere Informationen:
www.freestyle-crew.lu



6. Notfall- und Krisenmanagement

Wie bereits öfters erwähnt, sind die Unfallprävention und die Sicherheitsmaßnahmen unabdingbar in der Planung von erlebnispädagogischen Aktivitäten. Doch trotz sorgfältiger Planung, ein Restrisiko kann nie ausgeschlossen werden.

Kommt es dann doch zu einem Unfall, gelten oft besonders im Outdoorbereich ungewohnte Erste-Hilfe-Maßnahmen. Es ist vor allem wichtig Ruhe zu bewahren und folgende Schritte zu beachten:

1. Sich einen Eindruck über die Gesamtsituation verschaffen:

- Besteht Gefahr für Retter oder weitere Personen? (auf eigene Sicherheit achten!)
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind verletzt?
- Wenn nötig: verletzte Person(en) bergen (z.B. vom Hochseilgarten, aus dem Fluss).

2. Basic-Check bei Verletztem:

- Ist der Verletzte ansprechbar?

Wenn Ja :

- Unfallhergang erzählen lassen,
- Erste Hilfe bei leichten Verletzungen,
- Bei schweren Verletzungen (z.B. Gefahr auf Gehirnerschütterung, inneren Blutungen, schweren Knochenbrüchen usw.) Notarzt rufen.

Wenn Nein :

- Vitalfunktionen checken (Bewusstsein, Atmung, Kreislauf),
- Erste Hilfe, Wiederbelebensmaßnahmen,
- Notruf wählen.

Da erlebnispädagogische Aktivitäten meist in Gruppen durchgeführt werden, kann auch bei einem Unfall die Gruppe mit eingebunden werden: Erste Hilfe leisten, Notruf wählen, Unfallort absperren, Gaffer auf Distanz halten, Verletzten beistehen und nicht alleine lassen, usw.

Wichtige Informationen für die Notrufzentrale :

Was ist passiert? z.B. Bergunfall, Mountainbikeunfall, usw.

Wo ist es passiert? genaue Ortsbezeichnung oder Angaben durch Karte, GPS.

Wie viele Personen sind verletzt?

Welche Verletzungen?

Wer ruft an? Handynummer angeben für evt. Rückruf.

Die Nummer des Rettungsdienstes in Luxemburg ist **112**. Diese Nummer soll in ganz Europa eingeführt werden, allerdings ist das zurzeit noch nicht der Fall.

Man sollte sich daher bei einem Auslandsaufenthalt im Vorfeld gut informieren.

Im **Dossier de l'animateur Nr. 9, „Bosses et Bobos“**, herausgegeben von der „Commision consultative à la formation des animateurs“, findet man ausführlichere Informationen, wie man leichte Verletzungen behandeln soll und wie man sich im Falle eines Unfalls richtig verhalten soll.



Glossar

¹ **Psychotrope Substanzen, auch noch psychoaktive Substanzen genannt** sind Stoffe, die auf die Psyche und das Bewusstsein des Menschen wirken. Nicht nur illegale Drogen sind psychoaktiv, sondern alle von außen zugeführte Stoffe, die eine Veränderung zur Folge haben, wie leichte Anregung, Entspannung, Stimmungsänderung usw.

Beispiele möglicher psychoaktiver Beeinflussungen: Kaffee wirkt anregend, Zigaretten können anregend oder beruhigend wirken, Alkohol enthemmt und führt zu Selbstüberschätzung usw.

² **Empathie** bedeutet Einfühlungsvermögen und bezeichnet die Fähigkeit sich in Gedanken, Gefühle, Absichten und das Weltbild eines anderen Menschen hineinzuversetzen.

³ Das Konzept der Erlebnistherapie

Mit einem erlebnistherapeutischen Konzept sollten die Mangelerscheinungen der Gesellschaft (körperlicher Verfall, mangelnde Initiative, Verlust von Empathie, Verfall der Sorgsamkeit) bekämpft werden, um so heilenden Kräften zur Entfaltung zu verhelfen. Kurt Hahn war stets bemüht, möglichst viele Jugendliche zu erreichen. Er begann mit einer Reihe von Lehrgängen mit Jugendlichen, bei denen körperliches Training im Mittelpunkt stand, bevor er in Aberdovey gemeinsam mit dem Reeder Laurence Holt die erste Bildungsstätte mit dem Namen "Outward Bound" gründete, in der ausschließlich kurzzeitpädagogische Kurse durchgeführt wurden.

⁴ **Transfer**, hier der Lerntransfer, beschreibt die Fähigkeit eine gelernte Aufgabe auf eine andere, vergleichbare Situation zu übertragen.

⁵ **Ein Facilitator** ist eine Person, die der Gruppe hilft ihre Ziele zu erreichen, ohne sich jedoch selbst einer teilnehmenden Partei zuzuordnen.

⁶ **ADHS** steht für Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung und gilt als eine der häufigsten Störungen des Kindes- und Jugendalters. ADHS ist gekennzeichnet durch erhebliche Beeinträchtigungen der Konzentrations- und Daueraufmerksamkeitsfähigkeit, Störungen der Impulskontrolle sowie Hyperaktivität oder innere Unruhe.

⁷ **Mobbing oder Mobben**, kommt aus dem Englischen und bedeutet „Anpöbeln, bedrängen, angreifen“ usw. Wird eine Person gemobbt, so wird sie von einer oder mehreren anderen Personen über einen längeren Zeitraum hinweg systematisch schikaniert. Mobbing kann auf viele Arten stattfinden: Androhung von Gewalt, ständige Kritik, Diskrimination, Nichtbeachtung, Ausschluß aus der Gruppe usw. Mobbing findet man immer häufiger in Schulen, am Arbeitsplatz, im Sportverein, usw.

Formale und non-formale Bildung

Die formale Bildung wird auch als schulische Bildung bezeichnet. Hierzu gehören die staatlichen Bildungssysteme von Grundschule bis zur Universität und auch spezielle Programme zur technischen und beruflichen Bildung. Die non-formale Bildung bezieht sich auf die persönliche und soziale Bildung, außerhalb von schulischen Institutionen, die der Verbesserung bestimmter Fähigkeiten und Kompetenzen dient. Non-Formale Bildung wird in der Jugendarbeit und von vielen Jugendorganisationen praktiziert. Erlebnispädagogische Projekte bieten gezielte Räume, in denen Erfahrungen möglich gemacht werden, die in dieser Weise in anderen Lebensbereichen nur schwer zugänglich sind. Mehr Informationen über non-formale Bildung findet man im "Dossier de l'animateur No. 10 - Animateur ginn - Animateur sinn"

Literaturverzeichnis

FRIEBE Jörg : Reflexion im Training. Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit managerSeminare Verlag GmbH, Bonn 2010

REINERS Annette : Praktische Erlebnispädagogik. Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele Ziel Fachverlag, Augsburg 2003

SENNINGER Tom : Abenteuer leiten – in Abenteuer lernen. Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb Ökotopia Verlag, Münster 2000

SONNTAG Christophe : Abenteuer Spiel. Handbuch zur Anleitung kooperativer Abenteuerspiele Ziel Fachverlag, Augsburg 2002

Literatur (Artikel von Werner Michl)

Bach, H, Bach, T.: Erlebnispädagogik im Wald. München 2008 (Ernst Reinhardt Verlag)

Friebe, J.: Reflexion im Training. Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit. Bonn 2010 (managerSeminare)

Fürst, W.: Gruppe erleben. Soziales Lernen in der erlebnispädagogischen Gruppe. München 2009 (Ernst Reinhardt Verlag)

Grober, U.: Vom Wandern. Neue Wege zu einer alten Kunst. Frankfurt a. M. 20062 (Zweitausendeins)

Heckmair, Michl, W.: Einführung in die Erlebnispädagogik. München 20096 (Ernst Reinhardt Verlag)

Knoll, M.: Kurt Hahn. Reform mit Augenmaß. Stuttgart 1998 (Klett-Cotta)

Michl, W.: Erlebnispädagogik. München 2009 UTB Profile, Band 3049, 2015

Muff, A., Engelhardt, H.: „Erlebnispädagogik und Spiritualität. 44 Anregungen für die Gruppenarbeit. München 2009 (Ernst Reinhardt Verlag)

Empfohlene Literatur :

CROWTHER Christina : City Bound, Erlebnispädagogische Aktivitäten in der Stadt Reinhardt Verlag, 1. Auflage; München, März 2005

E&L, Einführung in die Erlebnispädagogik, 2018

Michl/Seidel : Handbuch Erlebnispädagogik, 2018

Praktische Erlebnispädagogik, Zielverlag, Band 1 und 2

DEUBZER Barbara, FEIGE Karin : Praxishandbuch City Bound Ziel Verlag, 1. Auflage; Oktober 2004

Commision consultative à la formation des animateurs : Dossier de l'animateur Nr. 9 „Bosses et Bobos“

Internetangaben

www.kap-outdoor.de
www.suchtmittel.de
www.erlebnistage.de
www.freestyle-crew.lu
www.bealtaine.lu
www.snj.lu
www.klammschoul.lu
www.youthhostels.lu

Mitglieder der “Commission consultative à la formation des animateurs” - Herausgeber der “Dossiers de l'animateur”:

Ausrichter der Jugendleiterausbildung A

Elisabeth-Anne a.s.b.l.
 Service d'Education et d'Accueil Päiperlék
 Administration communale de Pétange
 Administration communale de Bettembourg
 Ville de Differdange- Maisons Relais
 Jugendhaus Wooltz a.s.b. l.
 Administration Communale de Hesperange
 Ville de Dudelange-Service Structures d'Accueil
 Croix-Rouge Luxembourgeoise
 Maison Relais de l'administration communale de Roeser
 4motion a.s.b.l.
 Administration communale de Schiffflange
 Jugendhaus Remeleng a.s.b.l.
 Maison Relais Kehlen
 Commune de Käerjeng
 Maison Relais Schiffflange
 Administration communale de Sanem
 Young Caritas
 Croix-Rouge Luxembourgeoise- “Animateur Copilote am Jugendhaus”
 Service national de la Jeunesse-Groupe Animateur
 Maison Relais Mamer
 Commune de Rosport
 Administration Communale de Kayl -
 Maison Relais Kayl
 Jugendtreff Saba - Animastaff
 Maison Relais Kannerstuff Heischent
 Commune de Reckange-sur-Mess
 Tourist Center Robbesscheier a.s.b.l.

Ausrichter der Jugendleiterausbildungen B/ B und C

CAPEL
 Young Caritas
 Croix-Rouge
 Ecole de musique (UGDA)
 FNEL
 Foyer de la Femme
 Groupe Animateur
 JEC
 Lëtzebuerger Guiden a Scouten
 Lëtzebuerger Jugendpompjeeën
 SdS (Sportswochen Gemeng Lëtzebuerg)
 Service National de la Jeunesse
 Elisabeth-Anne a.s.b.l
 EVEA

Ausrichter der Jugendleiterausbildung D

Fonds national de la Recherche Luxembourg
 Forum pour l'emploi a.s.b.l. - Projet Klammschoul
 Young Caritas - Spillmobil
 SNJ - Animateur transfrontalier
 Croix-Rouge Luxembourgeoise -
 Teambuilding a Stressmanagement
 Croix-Rouge Luxembourgeoise -
 Outdoor and cooking
 Maison des Jeunes Schiffflange -
 Aféierung an d'Erliewnispädagogik

Fachredaktion: “Commission consultative à la formation des animateurs”

Adresse postale
 Boîte postale 707 • L-2017 Luxembourg
 Adresse siège
 138, blvd de la Pétrusse • L-2330 Luxembourg
 Tél.: [+352] 247-86465 Fax: [+352] 46 41 86
 info@snj.lu • www.snj.lu

Ce document
a été élaboré
par :

