Grenzen und Angst überwinden

Ein Nachtgela?ndespiel im Wald, Abseilen, ein Trekkinglager, ein Nachmittag mit Flossbau und -fahrt. Diese Aktivita?ten sind in der Jungschararbeit schon lange Standard. Ist dies nun schon eine erlebnispa?dagogische Aktivita?t? Was fu?r Chancen und Mo?glichkeiten kann eine erlebnispa?dagogische Aktivita?t bieten?

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Forum Heft-Artikel.

Sinn und Zweck von Erlebnispädagogik

Erlebnispa?dagogik* soll in erster Linie als Mittel verstanden werden, um gestellte Ziele zu erreichen und destruktive Verhaltensmuster zu brechen – Erziehung durch das gemeinsame Erlebnis, welches eine nachhaltige Wirkung hinterlassen soll. Die gemeinsam erlebten Erfahrungen, welche oft psychische und physische Grenzerfahrungen mit sich bringen, pra?gen sich nachhaltig ein und ko?nnen als Erfahrungswerte in den Alltag transferiert und integriert werden.

Die vier Grundelemente

Grenzsituationen

In der Erlebnispa?dagogik werden physische und psychische Grenzen kennen und u?berwinden gelernt. Wenn Angst u?berwunden wird, erfa?hrt der Involvierte, dass er mehr kann als er sich zutraut. Emotionen wie Freude und Stolz ko?nnen so ausgelo?st werden.

Bezug zum eigenen Ko?rper

Ein weiteres Grundelement ist die Beziehung zum eigenen Ko?rper: sich wa?hrend der sportlichen Aktivita?t besser „spu?ren“ lernen – erkennen von eigenen Grenzen – gesundes Kra?ftemessen – dem Körper ohne Verdra?ngungsgefu?hle zu aktivieren, Hochgefu?hle vermitteln.

Auseinandersetzung mit der Natur

Die Natur ist der ideale Ort, um erlebnispa?dagogische Aktivita?ten durchzufu?hren. Man kann von der Natur und ihren Gesetzen lernen, vor allem auch, wenn es ums „U?berleben“ (z.B. bei Natursportarten wie Trekking) geht. Die Natur bietet ein Gegengewicht zur Konsumhaltung und fordert heraus, diese Scho?pfung zu bewahren.

Soziales Verhalten

Ru?cksichtnahme, Solidarita?t mit Schwa?cheren, einander fo?rdern und sta?rken, Gemeinschaftsgefu?hl erleben, einander ermutigen, sich und andere aushalten lernen, Verantwortung fu?r andere und sich selber u?bernehmen – sind Stichworte, die zum vierten Element der erlebnispa?dagogischen Aktivita?ten geho?ren.

Rückbindung in den Alltag

Der wohl schwierigste Punkt ist die Auswertung/der Transfer in den Alltag des Kindes.

Das Kind soll lernen, dass es beispielsweise eine Pru?fung besser hinkriegt, wenn es nicht so schnell aufgibt mit Lernen – gleich wie es vorher eine lange Wanderung oder ein Trekking geschafft hat.

Ein anderes Kind, das gelernt hat, seine Angst beim Abseilen oder Klettern

zu überwinden, kann lernen, auf die gleiche Weise auch alle anderen Ängste in seinem Leben anzugehen.

Häufig wird dieser Transfer/diese Rückbindung in den Alltag nach erlebnispädagogischen Aktivitäten zu oberflächlich durchgeführt oder gar vergessen. Es ist sehr wichtig, wie Leiter von erlebnispädagogischen Aktivitäten diese Erlebnisse mit ihren Kindern auswerten und gemeinsam herausfinden, wo im Alltag sie die neuen Erkenntnisse auch umsetzen und anwenden können.

Der Transfer in den Alltag kann durch Gespräche mit der ganzen Gruppe oder auch dem Einzelnen während oder nach der Aktivität geschehen. Wenn ein Problem im Alltag auftritt, welches mit der erlebnispädagogischen Aktivität in Verbindung gebracht werden kann, kann auch noch Monate später auf die erlebte Aktivität zurück verwiesen werden. Ziel der Rückbindung in den Alltag ist, dass die Kinder durch die Erlebnispädagogik Hilfestellungen erhalten, wie sie Alltagsprobleme bewältigen können. Dieser Transfer ist wohl der schwierigste Teil der ganzen Aktivität, besonders dann, wenn aus diesen Erkenntnissen das Kind relevante Hilfestellungen für die Bewältigung von Schwierigkeiten im Alltag gewinnen soll.

Pädagogische Wirkung

Wenn Kinder wenig Durchhaltevermo?gen, eine tiefe Frustrationstoleranz, ein geringes Selbstwertgefu?hl und mangelndes Selbstvertrauen mitbringen, kann erlebnispa?dagogisches Setting eine Hilfe sein, um diese Verhaltensmuster oder destruktiven Lo?sungsstrategien zu durchbrechen. Dadurch wird eine positive Vera?nderung bewirkt, welche sich nachhaltig auswirken soll.

Erlebnispädagogik kann ...

... andere Lösungswege aufzeigen.

Statt gestaute Aggression gegen andere oder sich selber zu richten, können diese Kräfte durch sportliche Aktivitäten positiv genutzt werden. Es kann, ohne sich selber Schaden zuzufügen (z.B. mit Drogenkonsum), ein Hochgefühl erlebt werden.

... helfen, Probleme zu erkennen. Für diese Probleme werden Techniken entwickelt, um sich damit einen gewissen Selbstschutz anzueignen. Wenn das Kind ein Problem erkennt (z.B. niedrige Frustrationstoleranz), kann es mit Hilfe von erlebnispädagogischen Settings Techniken

üben, damit das unerwünschte Verhaltensmuster nicht immer wieder auftritt. Es lernt sich selber vor unbedachten Handlungen zu schützen und abzugrenzen.

... Kreativität und Phantasie fördern.

In solchen Aktivitäten können verborgene Fähigkeiten, Begabungen und Ressourcen entdeckt werden. Auch kann eine neue Freude an einem Hobby, z.B. einer Sportart entstehen.

... Beziehungen durch Erlebnisse aufbauen.
Gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen verbinden und fördern ganz natürlich den Beziehungsaufbau. Die Beziehungsfähigkeit kann so auf ein grösseres Netz ausgeweitet werden. Das erlebnispädagogische Setting hilft unterstützende und stabile Beziehungen zu leben.

... den Selbstwert und die Selbstsicherheit stärken.
Positive Erlebnisse fördern das Selbstwertgefühl und stärken das Selbstvertrauen.

Konkrete Ideen

- Trekking
- Klettern
- Segeln
- Surfen
- Schneeschuhwanderung
- Iglu oder Schneebiwak
- Indianerlager
- Wald-, Geländespiele
- Musisch-kreative Projekte
- Musikband gründen
- Mitarbeit in einem Hilfsprojekt im In-oder Ausland

Erlebnispädagogik kann durchaus auch etwas weiter gefasst werden und sich nicht nur auf sportliche Aktivitäten beschränken. Deshalb können auch musisch-kreative Projekte oder Mannschaftssportarten dazugehören. Jedoch immer nur unter dem Aspekt des gemeinsamen Erlebnisses und der daraus resultierenden Erfahrung, welche den pädagogischen Effekt bewirken. Ziel ist nicht das Endprodukt, das aus einem Projekt entsteht.

Sicherheitsaspekte
Es ergibt sich wie von selbst, dass erlebnispädagogische Aktivitäten nur durchgeführt werden dürfen, wenn genügend qualifizierte Leiter anwesend sind.

Ein Kind kann motiviert und im Selbstwert gestärkt werden, wenn es mit dem Leiter, oder sogar noch besser als er, eine Grenze überwinden kann. Aber selbst wenn man diesen Effekt anstrebt, müssen zwingend genügend fachlich qualifizierte Personen während der Aktivität anwesend sein.

Den Input mit der Aktivität verknüpfen

Grenzen und Angst überwinden als Christ

In unserem Leben als Christ geht es immer wieder darum, Angst und Grenzen zu überwinden. Nach einer erlebnispädagogischen Aktivität liegt es daher sehr nahe, einen Link zum christlichen

Glauben zu machen.

Erlebnispädagogik und Input

Wird in dem an die Aktivität anschliessenden Input die Schwierigkeit des vorangegangenen Erlebnisses aufgegriffen (z.B. Angst, Mut, Überwindung, Grenzen, Gruppenzusammenhalt, Wille, Durchhaltevermögen) ist dies für die Zuhörer praxisrelevant.

Was gerade erlebt und ausgehalten wurde, wird nun auf die geistliche Ebene transferiert. In einem solchen Input kann der Zuhörer sich wieder finden, sich einfühlen und er kann auf seine Erlebnisse zurückgreifen.

Manchmal kann es sinnvoll sein, den Input in der Mitte der Aktivität zu planen:

- Wenn auf der Wanderung fast alle nicht mehr mögen, kann man erzählen, dass Jesus uns Kraft geben will, damit wir als Christen durchhalten können.
- Eine Person auf der Seilbahn, in der Mitte des Seils hängen lassen, und dann unter der hängenden Person darüber sprechen, dass Jesus uns nie hängen lässt.
- Nach einem Waldgeländespiel, in dem es vor allem auf das Zusammenspiel als Gruppe ankommt, kann sich der Leiter in der Andacht auf den Leib Christi beziehen – wo jeder ein Teil ist und die ihm übertragene Funktion wahrnimmt.

Als Leiter von christlichen Jugendarbeiten sind erlebnispädagogische Aktivitäten sehr wertvoll und die Rückbindung ins Leben als Christ kann sehr gut in Form eines Inputs aufgegriffen werden.

Stellen wir uns doch der Aufgabe, unseren Teilnehmern nicht nur eine tolle Aktivität zu bieten, sondern ihnen vor allem Anleitung und Hilfestellung in ihrem Glaubensleben zu geben.

Grenzen und Angst ueberwinden_YW

Quellennachweis

YoungstarsWiki.org

- **Inhalt und Bild:** Forum Kind Heft 2/07, Seite 15 + 16. Erlebnispädagogische Erfahrungen sollen bei den Kindern auch in den Alltag wirken. Für konkrete Andachtsimpulse und Aktivitätsideen sorgt dieser Artikel. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autorin:** Cornelia Gugger, Sozialpädagogin

Erlebnispa?dagogiktheorie nach dem Konzept des Internats Grosshaus in Diemtigen BE / Bea Trachsel