

Was ist eigentlich Erlebnispädagogik? Hier nochmal ganz ausführlich

Allgemein und etwas abstrakt ist Erlebnispädagogik ein handlungsorientierter Bildungsansatz. Durch im wörtlichen Sinn außer-gewöhnliche, physisch, psychisch und / oder sozial herausfordernde Ereignisse bzw. Aufgaben, die in bzw. mit einer Gruppe erlebt werden, sollen den Teilnehmenden neue Perspektiven eröffnet werden mit dem Ziel, den Handlungsspielraum des Einzelnen zu vergrößern.

Wir Erlebnispädagogen bedienen uns dazu oft mehr oder weniger herausfordernder Natursportarten wie Klettern oder Schlauchboot fahren auf Wildwasser. Werden diese für sich angeboten, handelt es sich um Freizeitangebote. Von Erlebnispädagogik spricht man erst, wenn sich zum Erleben die Reflexion des Erlebten und der Transfer in den Alltag gesellen. In der Erlebnispädagogik nennt man das den Aktion-Reflexion-Transferzyklus. Man muss, um erlebnispädagogisch tätig zu werden, übrigens nicht zwangsläufig ins Freie, auch wenn das manches erleichtert und auch eine andere Atmosphäre vermittelt. Aber man kann auch in einem Seminarraum erlebnispädagogisch tätig werden.

In der Erlebnispädagogik geht es also nicht um Wissensvermittlung, sondern um Haltungen, Einstellungen und persönliches Wachstum.

Das Beispiel:

Eine Gruppe ist unterwegs zum Klettern. Zwei Teilnehmende haben massive Höhenangst und würden allein niemals auf die Idee kommen, freiwillig in eine Wand zu steigen. Sie fühlen sich jedoch in der Gruppe grundsätzlich wohl und beschließen daher, sich das Ganze wenigstens mal anzuschauen, denn man hatte ihnen gesagt, dass alle erlebnispädagogischen Angebote grundsätzlich auf Freiwilligkeit basieren.

Solange sich die Gruppe auf dem Boden befindet, bewegen sich auch diese beiden in Ihrer sogenannte *Komfortzone*. Hier kennen sie sich aus, es passiert nichts Neues oder Herausforderndes und somit auch keine persönliche Weiterentwicklung.

Nach einer ausführlichen Einweisung und nachdem alle noch offenen Fragen rund um das Thema Sicherheit zu Aller Zufriedenheit beantwortet wurden, beschließt einer der beiden, es zumindest mal zu versuchen. In dem Wissen, jederzeit abbrechen zu können, ohne sich von der Gruppe abfällige Kommentare anhören zu müssen, macht er mit klopfendem Herzen und weichen Knien die ersten paar Kletterzüge. Er hat jetzt seine sogenannte *Komfortzone* verlassen und sich in seine ganz persönliche *Lernzone* hineinbegeben. Diese ist je nach Veranlagung des Einzelnen gekennzeichnet durch Anspannung, Herzklopfen, Unwohlsein, Schweißausbrüche aber auch durch Neugier: Wie wird es wohl sein?

Knapp über Kopfhöhe möchte der Teilnehmer wieder abgelassen werden, weil ihm mulmig wird. Als er wieder festen Boden unter den Füßen hat, wird er von den anderen Gruppenmitgliedern mit aner kennenden Worten bedacht. Dadurch ermutigt wagt er sich nach einer gewissen Zeit ein zweites Mal etwas höher und am Ende des Tages hat er nach mehreren Anläufen „die Wand bezwungen“, ohne noch groß an die Höhe zu denken.

Die andere Teilnehmerin hat– ermuntert durch das Beispiel des ersten – der Ehrgeiz gepackt, nach dem Motto, wenn der das kann, kann ich das auch. Sie ist zügig mehrere Meter hochgeklettert, hat dann nach unten geschaut und daraufhin große Angst bekommen. Jetzt hängt sie schluchzend in der Wand und traut sich weder vorwärts noch rückwärts.

Die Aufgabe von uns Erlebnispädagogen ist jetzt, dafür zu sorgen, dass die Teilnehmerin nicht in die *Panikzone* gerät, in der das vegetative Nervensystem sozusagen den Körper übernimmt und in der ein Lernen nicht mehr möglich ist, weil der Körper jetzt auf „Kampf“ oder „Flucht“ schaltet.

Durch langes geduldiges Zureden gelingt es der Gruppe schließlich, die Teilnehmerin soweit zu beruhigen, dass sie abgelassen werden kann. Ihr Mut wird allgemein gelobt. Zunächst kann sie jedoch nur ihr eigenes – wie sie es selbst nennt – Versagen sehen und hadert ziemlich mit sich selbst. Durch Erzählungen einiger anderer Gruppenmitglieder, die von ähnlichen Erfahrungen berichten, wird ihr Gefühl, versagt zu haben, im Laufe des Nachmittags jedoch abgeschwächt, so dass sie am Ende beschließt, es doch nochmal zu wagen. Dabei hilft ihr nach eigenem Bekunden das Wissen, dass die Gruppe hinter ihr steht und dass ihr ja tatsächlich nichts passiert ist. Nach wie vor hat sie Herzklopfen und als sie schließlich aus einigen Metern Höhe runterschaut, bekommt sie zunächst einen Schreck, aber sie schafft es, sich selbst zu beruhigen und kommt, ohne weitere moralische Unterstützung etwas höher als beim ersten Mal und auch problemlos wieder runter. Unten angekommen wird die vom Applaus der Gruppe empfangen und obwohl sie noch etwas wackelig auf den Beinen ist, ist sie zu Recht unglaublich stolz auf sich.

In den abschließenden Reflexionsrunde – die . u. a. dazu dient, das Geschehene auf den Alltag zu übertragen, gibt sie an, dass sie ihr Verhalten aus ihrem Berufsleben kenne. Wenn sie sich auf unbekanntes Terrain wage, gerate sie irgendwann aufgrund des Unbekannten in Panik und wisse dann weder aus noch ein. Aus der Erfahrung in der Kletterwand würde sie für sich mitnehmen, dass sie sich in Zukunft in solchen Fällen die Unterstützung von zwei Kolleginnen holen wird, mit denen sie sich gut versteht und von denen sie annehme, dass sie – wie die Gruppe heute – das Eingestehen von Fehlern eher als Stärke denn als Schwäche wahrnehmen. Sie ist zuversichtlich, dass es ihr gelingen wird, dadurch aus der Panik herauszukommen und an der ihr übertragenen Aufgabe weiterzuarbeiten.

Auch der Teilnehmer, der sich in kleinen Schritten immer weiter die Wand hinaufgewagt hatte, gibt an, dass er etwas gelernt habe, das ihm im Beruf zugutekommen wird. Das Ritual der immer gleichen Fragen und Abläufe habe ihm Sicherheit gegeben und er habe gemerkt, dass es ihm hilft, nicht die Wand als Gesamtes zu betrachten, sondern immer nur die nächsten Handgriffe und Fußtritte in Angriff zu nehmen. Auf diese Weise habe er die Aufgabe in mehrere Teilaufgaben zerlegt, von denen er wusste, dass er sie bewältigen könne.

Beide Teilnehmende haben also durch das Klettern ihren Handlungsspielraum / ihre *Komfortzone* erweitert und die Erfahrung gemacht, dass die Grenzen zwischen den Zonen nicht starr sind, sondern von Ihnen selbst verändert werden können. Andere Teilnehmende haben möglicherweise gelernt, ein Stück weit Kontrolle abzugeben und darauf zu vertrauen, dass ihr Kletterpartner sie gut sichert und heil wieder zurückbringen wird. Wieder andere hatten vielleicht einfach einen tollen, sportlichen Tag und freuen sich, die Kollegen auch mal in einer anderen Rolle wahrgenommen zu haben. Das zeigt, dass kaum jemals zwei Personen aus einer Aufgabe das Gleiche aus einem solchen Ereignis mitnehmen. Zu unterschiedlich sind Vorerfahrungen, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen etc..

Ehrlicherweise muss man jedoch sagen, dass Erlebnispädagogik keine Entwicklung garantieren kann. Ob eine Entwicklung stattfindet, liegt an den Teilnehmenden selbst.