

FR3K055	Erlebnispädagogische Spiele zur Schulung des sozialen Lernens	Dr. Michael Bieligk
SA2K099	Erlebnispädagogik mit Klein- und Großgeräten	Dr. Michael Bieligk

1 Praktische Umsetzung von erlebnispädagogischen Maßnahmen in Schule und Verein

1.1 Konzeption einer erlebnispädagogischen Unterrichtsstunde

1.1.1 Methodisch-didaktische Grundstruktur einer Erlebnisstunde

Eine Erlebnisstunde sollte vierphasig aufgebaut sein, d.h. neben einem Einstieg, dem eine physisch-psychisch-soziale Erwärmung folgt, wird nach einer Aktionsphase (Hauptteil) die Stunde mit einer Reflexionsphase aller Teilnehmer beendet.

Phase 1: Einstieg

In dieser Phase sollten die Teilnehmer begrüßt und ein Einstieg in die Stunde geschaffen werden. Ein gemeinsamer Stundenbeginn (z.B. Sitzkreis) bietet sich dafür an. Die in der Aktionsphase geplanten Erlebnisse sollen so atmosphärisch und emotional vorbereitet werden. Der Einstieg der Stunde geht fließend in die zweite Phase über.

Phase 2: physische, psychische und soziale Erwärmung

Im Vordergrund stehen Spiele, die das Herz-Kreislaufsystem erwärmen, eine angenehme Atmosphäre schaffen und das soziale Miteinander fördern.

Phase 3: Aktion/ Schwerpunkt der Stunde

Je nach Stundenintention können vielfältige Erlebnisse mit und ohne Klein- und Großgeräte durchgeführt werden. Abhängig vom Spannungsgrad und der Gefährlichkeit der Aktion sollte darauf geachtet werden, dass entsprechend des Erlebnisses geeignete psychologische und pädagogische Rahmenbedingungen geschaffen werden (z.B. Atmosphäre, Verminderung der Unfallgefahr usw.). Hierzu zählt auch die Gewöhnung an das Gerät und dessen methodisch-didaktische Einführung.

Phase 4: Reflexion

Die Stunde sollte mit einer Reflexionsphase enden, in der das eigene Erleben und auch die Befindlichkeit der Gesamtgruppe geklärt werden. Die gemeinsam durchlebten Erlebnisse und Gefühle sollten verarbeitet werden (Kompensation). Außerdem sollte gemeinsam überlegt werden, wie die entstandenen Aufgaben bewältigt wurden und ob alle mit dem Erlebten zufrieden sein können. Anzumerken ist hier, dass eine Reflexionsphase sicherlich nicht nur am Ende einer Stunde durchgeführt werden kann, sondern auch unmittelbar nach dem Erlebnis.

	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
	Einstieg fließender	← Erwärmung Übergang	Aktion	Reflexion
<i>Ziel</i>	sozialer Einstieg in die Stunde	physisch- psychisch-soziale Erwärmung	Schaffen von individuellen und gruppenspezifischen Erlebnissen	Reflexion, Kompensation Entspannung
<i>Praktischer Inhalt</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzkreisgespräche ▪ Interaktionsspiele ▪ Kommunikationsspiele 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiele zur Körper- und Raum- erfahrung ▪ Spiele zur Wahr- nehmungsschu- lung ▪ Empathiespiele ▪ Kooperations- spiele ▪ Interaktionsspi- ele ▪ Vertrauensspiel- e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einsatz von Klein- und Groß- geräten aus der Halle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gespräch (Einzel-, Gruppen-) ▪ Einsatz von (kreativen) Re- flexionsmethode- n ▪ Einsatz von Ent- spannungsmeth- oden

1.1.2 Beispiele für Unterrichtsverlaufspläne in der Erlebnispädagogik

Die folgenden Unterrichtsverlaufspläne wurden vom Autor konzipiert und von ihm und anderen Lehrern, Trainern und Übungsleitern praktisch erprobt. Die Verlaufspläne sollen beispielhaft zeigen, wie erlebnispädagogische Inhalte und Stunden aufgebaut und in der Praxis umgesetzt werden können.

Unterrichtsverlaufsplän 1 (Erlebnissport mit Weichbodenmatten)

Phase	Soziale Lernziele	Didaktisch-methodischer Schritt	Geräte/Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Vertrauensfähigkeit 	<p><i>Kreuz und quer</i> Die Gruppe läuft kreuz und quer durch die Halle: gegenseitiges Berühren durch Händeschütteln, Schulterklopfen, mit dem Hinterteil, mit den Füßen etc..</p> <p><i>Vertrauenslauf</i> Die Hälfte der Gruppe legt sich auf den Boden. Die anderen Teilnehmer laufen durch die Halle (auf Anweisung springen sie über die Teilnehmer drüber, ohne sie zu berühren).</p>	Musikeinsatz

<p>Aktion</p>	<p>+ passive und aktive Kooperationsfähigkeit + Integrationsfähigkeit +Kommunikationsfähigkeit + positive Emotionalität + Vertrauensfähigkeit</p>	<p>Erlebnisreiche Sandwichspiele</p> <p>Die folgenden methodisch aufgebauten Übungen besitzen einen großen Erlebnisanreiz für Kinder und Jugendliche jeder Altersstufe. Als Vorbereitungsübung bietet es sich an, die Weich-bodenmatte mit der Gruppe auf Hüfthöhe (später Schulterhöhe) zu nehmen und sie gleichmäßig fallen zu lassen.</p> <p><i>Variationen:</i></p> <p>(a) Ein Teilnehmer (oder zwei) legt sich auf die untere Matte, der Kopf ist zur Seite geneigt, die Knie zeigen nach außen. Die Matte wird zuerst hüfthoch genommen und dann fallengelassen (Wichtig: Die Matte darf nicht zu schwer sein!).</p> <p>(b) wie bei (a) nur auf Schulterhöhe wird die Matte fallen gelassen.</p> <p>(c) Vorbereitungsübung für die nächste Variation: Ein Teilnehmer legt sich in Rückenstellung auf die obere Matte und nimmt Körperspannung ein (d.h. Arme und Füße strecken, Bauchmuskulatur an-spannen). Die Matte wird auf ein Zeichen des Leiters fallen gelassen (Hinweis: Der oben liegende Teilnehmer soll beim Fall ausatmen!).</p> <p>Nach einer erfolgreichen Übungsphase legt sich ein Teilnehmer auf die untere Matte. Ein weiterer Teilnehmer legt sich auf die oberste Matte und wird dann gleichmäßig fallen gelassen (Variation: Der obere Teilnehmer verbindet sich die Augen).</p>	<p>mehrere Weichbodenmatten (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer)</p>
<p>Reflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback ▪ Kompensation ▪ Kommunikation 	<p>siehe Reflexionsmethoden</p>	

Unterrichtsverlaufsplan 2 (Erlebnissport mit Weichbodenmatten)

Phase	Soziale Lernziele	Didaktisch-methodischer Schritt	Geräte/Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertrauensfähigkeit ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit 	<p style="text-align: center;">Die Steinzeitmenschen(Mattengewöhnung)</p> <p>Jeweils 6-8 Teilnehmer (Steinzeitmenschen) heben eine Weichbodenmatte hüfthoch an und laufen nach Anweisungen des Leiters durch die Halle (rechts, links, vorwärts, rückwärts, im Kreis drehen).</p> <p><i>Variationen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - statt hüfthoch wird die Matte auf den Händen getragen - auf die hüfthoch getragene Matte legt sich ein Teilnehmer der Gruppe und wird durch die Halle getragen. 	<p>mehrere Weichbodenmatten (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer)</p>
Aktion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Problemlösungsfähigkeit 	<p>Mattenzuwerfen</p> <p>Ca. 12 Teilnehmer stellen sich mit einem Fuß nach vorne, geradem Rücken und den Händen nach oben in Blockaufstellung (jeweils 3x4 in einer Reihe) auf. Auf den Händen wird eine Weichbodenmatte, mit der glatten Seite nach unten, gelegt. Etwa im Abstand von einem Meter positionieren sich, genau gegenüber, wiederum ca. 12 Teilnehmer (gleiche Ausgangshaltung/ ohne Matte). Die Gruppe mit der Matte wirft die Matte zur anderen Gruppe (Tipp: hoch und weit).</p> <p><i>Variation:</i> Die vordere Reihe der Blockaufstellung hält die Mattenkante beim Wurf fest.</p>	<p>eine Weichbodenmatten</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität 	<p>Maikäferspiel</p> <p>Sechs Teilnehmer legen sich gleichmäßig verteilt auf eine Weichbodenmatte. Die Füße werden nach oben gestreckt (wie ein Maikäfer der auf dem Rücken liegt). Eine weitere Matte wird auf die Füße gelegt.</p>	<p>eine Weichbodenmatte</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Vertrauensfähigkeit 	Nach einer gewissen Übungsphase ist es möglich, dass sich ein anderer Teilnehmer auf die obere Matte legt (bzw. stellt.). Gemeinsames koordiniertes Anwinkeln und Strecken der Beine führt dazu, dass der Teilnehmer auf der oberen Matte hoch hüpft (Sicherheitshinweis: Die anderen Gruppenteilnehmer sichern an der Seite die Hände hochhaltend ab).	
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback ▪ Kompensation ▪ Kommunikation 	siehe Reflexionsmethoden	Gruppengespräch

Unterrichtsverlaufsplan 3 (Erlebnissport mit Weichbodenmatten)

Phase	Soziale Lernziele	Didaktisch-methodischer Schritte	Geräte/Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Problemlösungsfähigkeit 	<p><i>Buchstabenspiel</i></p> <p>Die Teilnehmer laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf eine entsprechende Bewegungsanweisung des Leiters stellen die Teilnehmer Buchstaben mit ihrem Körper dar (z.B. I, L, O, U). Dies kann auch mit mehreren Personen geschehen. Als erschwerte Variation können auch ganze Wörter oder Sätze gebildet werden.</p>	Musikeinsatz
Aktion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Problemlösungsfähigkeit ▪ Vertrauensfähigkeit 	<p><i>Mattenimbiss</i></p> <p>Zwei Weichbodenmatten liegen übereinander (die glatten Seiten der Matten zeigen zueinander). Die Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig um die Matten.</p> <p>Ein oder zwei Teilnehmer legen sich auf die untere Matte. Folgende Körperstellung wird eingenommen: Die Hände liegen neben dem Körper, der Kopf ist zur Seite geneigt, die Fußspitzen zeigen zur Seite. Die Hand schaut etwas aus der Matte hervor und ist offen. Ballt die betreffende Person sie zur Faust, signalisiert dies der Gruppe, dass die Matte hochgenommen werden muss. Dies muss mit der Gruppe vorher klar abgesprochen werden.</p>	mehrere Weichbodenmatten (abhängig von der Anzahl der Teilnehmer)

		<p>Folgende Mattengewöhnungsübungen ermöglichen einen sozialen Einstieg:</p> <p>) (a) Matte ablegen</p> <p>) (b) wie bei (a), nur schlägt die Gruppe mit ihren Händen auf die Matte.</p> <p>(c) wie bei (a); jeweils ein Teilnehmer krabbelt bzw. geht über die Matte (Achtung: Nicht auf Kopfhöhe springen)</p> <p>(d) wie bei (c) nur 2-4 Teilnehmer</p> <p>(e) turnerische Fertigkeiten über die Matte zeigen (z.B. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle)</p>	
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback ▪ Kompensation ▪ Kommunikation 	siehe Reflexionsmethoden	

Unterrichtsverlaufsplan 4 (Erlebnissport mit dem Kasten)

Phase	Soziale Lernziele	Didaktisch-methodischer Schritte	Geräte/Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Problemlösungsfähigkeit 	<p>Gordischer Knoten</p> <p>Jeder Teilnehmer fasst blind zwei verschiedene Hände von anderen Teilnehmern. Die Hand des „Nachbars“ darf nicht genommen werden. Die Gruppe soll gemeinsam den „Knoten“ lösen.</p>	<p>evtl. Augenbinden</p>
Aktion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Vertrauensfähigkeit ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität 	<p>Fahrstuhlspiel</p> <p>Ein Teilnehmer legt sich mit dem Rücken auf die Matte. Acht weitere Gruppenmitglieder stellen sich an die Seite (jeweils vier pro Seite). Die liegende Person wird bis zur Hüfte hochgenommen.</p> <p>Fall vom Kasten</p> <p>Ein Teilnehmer stellt sich auf einen Kasten mit dem Rücken zur Gruppe, die in leichter Schrittstellung und mit im rechten Winkel vorgestreckten Armen,</p>	<p>mehrere kleine Matten</p> <p>zwei Kästen vier kleine Matten (jeweils vor dem Kasten)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Vertrauensfähigkeit 	<p>eine Gasse bilden (Reißverschlussprinzip der Arme). Der Fallende baut Körperspannung auf, indem er die Arme nach oben streckt. Bevor der Teilnehmer in die Gruppe fällt, wird folgende Zeremonie vereinbart:</p> <p>(1) Fallende fragt Gruppe: „Seit ihr bereit?“</p> <p>(2) Gruppe antwortet gemeinsam: „Ja!“</p> <p>(3) Leiter gibt das Kommando: „Fallen!“</p> <p>Erst dann darf der auf dem Kasten stehende Teilnehmer fallen.</p> <p><i>Wichtig:</i> Nicht zu hohe Kastenhöhe!</p>	
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback ▪ Kompensation ▪ Kommunikation 	siehe Reflexionsmethoden	

Unterrichtsverlaufsplan 5 (Sinneswahrnehmungsparcours)

Phase	Soziale Lernziele	Didaktisch-methodischer Schritt	Geräte/Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Vertrauensfähigkeit ▪ Sinneswahrnehmung 	<p>Monument</p> <p>Die Hälfte der Gruppe ist blind. Die Sehenden erstellen mit dieser Gruppe ein Monument, indem sich alle Blinden berühren. Dieses Monument wird von der sehenden Gruppe nachgestellt. Erst dann dürfen die Blinden ihre Augentücher abnehmen.</p> <p>Autoskooter</p> <p>Alle Teilnehmer (eingeteilt in Vierergruppen) stellen sich hintereinander und fassen den Vordermann an den Hüften (oder Schultern). Der erste der Gruppe führt die anderen vier Teilnehmer, die die Augen geschlossen halten (je nach Gruppe ist der Einsatz einer Augenbinde zu empfehlen), auf unterschiedlichen Wegen durch den Raum.</p>	<p>evtl. ruhige Musik und Augenbinden</p>
Aktion		<p>Sinneswahrnehmungsparcours</p> <p>Die Teilnehmer tasten sich blind (jeder Teilnehmer bekommt eine</p>	<p>verschiedene</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ passive und aktive Kooperationsfähigkeit ▪ Integrationsfähigkeit ▪ positive Emotionalität ▪ Kommunikationsfähigkeit ▪ Problemlösungsfähigkeit ▪ Vertrauensfähigkeit <p>⇒ auditives Wahrnehmungssystem</p> <p>⇒ olfaktorisches Wahrnehmungssystem</p> <p>⇒ gustatorisches Wahrnehmungssystem</p> <p>⇒ taktil-kinästhetisches Wahrnehmungssystem</p>	<p>Augenbinde), Partnerweise oder alleine an einem Seil entlang (taktile Reize). Das Seil verbindet einzelne Klein- und Großgeräte (Treppen, Bänke, Matten, Kästen) miteinander, die von dem Teilnehmer überwunden werden müssen. Innerhalb des Parcours befinden sich „Extrastationen“, an denen die Teilnehmer unterschiedliche Wahrnehmungsaufgaben erfüllen müssen.</p> <p>Variationen: - alleine - partnerweise (beide blind) - partnerweise - (einer blind und einer sehend)</p> <p><i>Beispiel für Extrastationen</i> verschiedene Dosen gefüllt mit Gegenständen (z.B. Murmeln, Erbsen, Watte) müssen am Klang zugeordnet werden</p> <p>verschiedene Gerüche, die auf eine Watte geträufelt wurden, müssen identifiziert werden (z.B. Olivenöl, Essig, Milch)</p> <p>Essbares (z.B. Apfelstücke) muss identifiziert werden.</p> <p>mit einem Fön (Wärme und Kälte) wird der Teilnehmer angeblasen. Die Richtung des Luftstromes muss bestimmt werden.</p>	<p>Klein- und Großgeräte aus der Halle (abhängig von der Geräteausstattung der Halle)</p>
<p>Reflexionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feedback ▪ Kompensation ▪ Kommunikation 	<p>Reflexion im Sitzkreis</p>	

2 Einsatz von Erlebnisstationskarten

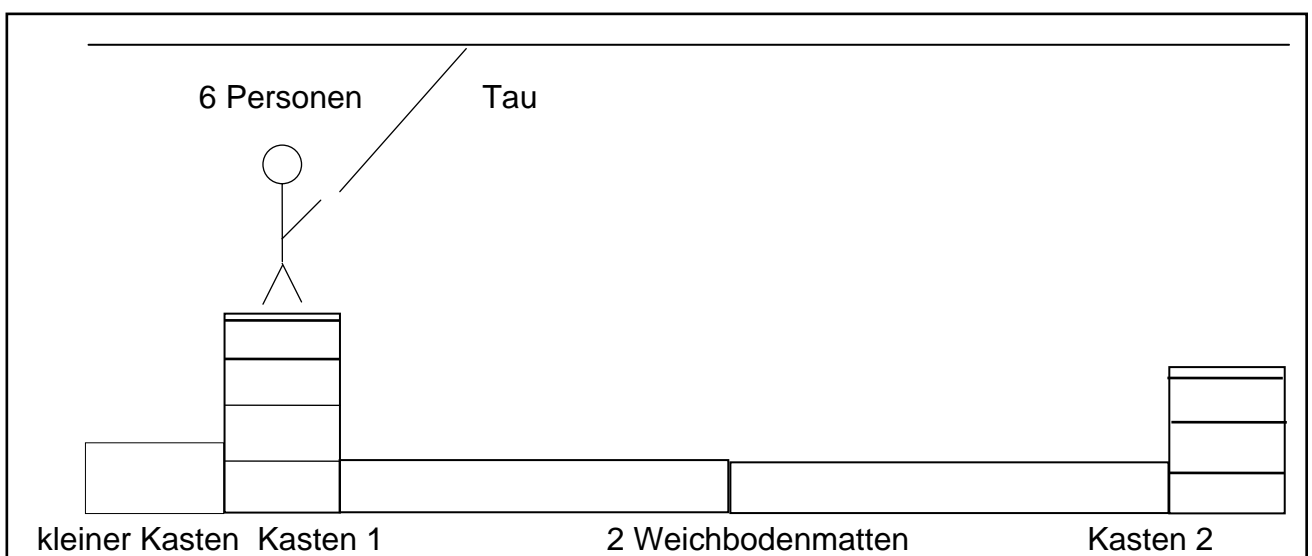
Bei den folgenden vier Erlebnisstationen steht die Schulung und Förderung der Kooperations-, Integrations-, Kommunikations-, Vertrauens- und Kommunikationsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen im Vordergrund. Primäres Ziel ist nicht unbedingt die erfolgreiche Bewältigung der Erlebnisstationen, sondern der soziale Umgang miteinander. Der Leiter teilt die Gesamtgruppe in Kleingruppen zu je sechs Personen ein. Die Auswahl der Personen kann dabei willkürlich oder nach konkreten Absichten geplant sein (z.B. Mischung der Charaktere, Berücksichtigung der unterschiedlichen Akzeptanz in der Gruppe, Integration von Außenseitern usw.). Jede Gruppe erhält vom Leiter eine Stationskarte, auf der eine Abenteuersituation dargestellt ist (Erlebnisstationskarte). Nachdem der Geräteaufbau in der Gruppe selbständig organisiert wurde, soll die auf der Karte dargestellte Problemstellung gemeinsam bewältigt werden. Auf einige Details der Stationskarten wird im Folgenden hingewiesen:

- Die Stationskarten können als Vorlage für den Geräteaufbau der Erlebnisstation genutzt werden. Sie sind allerdings nicht maßstabsgetreu.
- Die Fragestellungen unter der Erlebnisstation können auch als Reflexion des Erlebnisses eingesetzt werden. Ein gemeinsames Feedback innerhalb der Klein- und/ oder Gesamtgruppe ist zur Kompensation des Erlebnisses angebracht.
- Da die Stationen nicht aufeinander aufbauen, können sie entsprechend der Gruppenstärke variiert werden:
- Der Leiter der Gruppe hat eine vermittelnde Funktion (sozial-integrativ). Eingreifen sollte er nur dann, wenn es die Situation dringend erfordert (z.B. extremer Konflikt, Passivität der Gruppe).

1. Station "Gipfelstürmer"

Aufgabe:

Du befindest dich in einer Gruppe von vier Personen auf dem ersten Kasten. Mit Hilfe des Taus sollen alle vier Gruppenmitglieder den zweiten Kasten erreichen, ohne dass der Boden berührt werden darf.



2. Station: Buchstaben

Aufgabe:

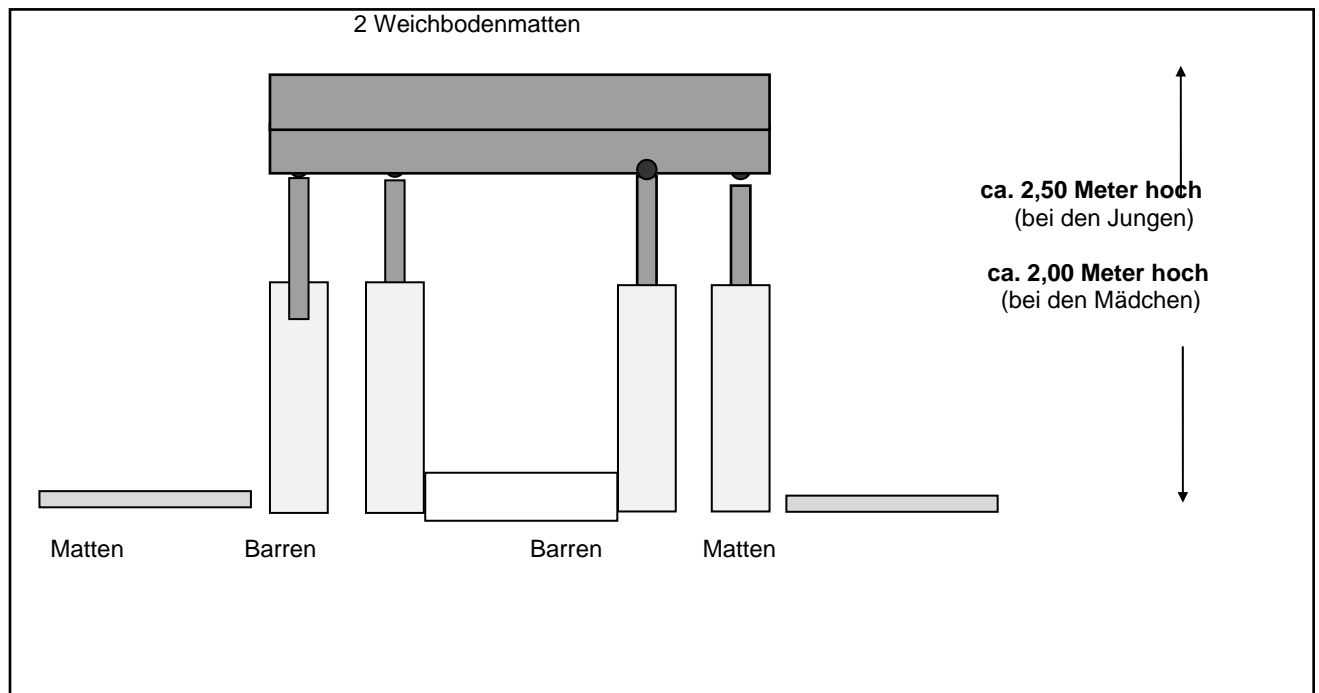
Stellt zusammen (d.h. mit allen vier Personen) folgende Buchstaben mit eurem Körper dar.

1. Buchstabe: X
2. Buchstabe: Y
3. Buchstabe: Q (2 verschiedene Variationen)

3. Station: Gipfel

Aufgabe:

Ihr befindet euch auf einer der kleinen Matten (siehe Skizze). Ziel ist es, gemeinsam (d.h. mit allen vier Personen) auf die Weichbodenmatten zu gelangen, ohne dass die Barren berührt werden.



4. Station: Figuren

Aufgabe:

Bei der folgenden Aufgabe müssen die angegebenen Körperteile (d.h. Hände und Füße) auf dem Boden sein. Alle anderen Körperteile dürfen den Boden nicht berühren. Bei der Bewältigung der Aufgabe müssen alle vier Personen beteiligt werden. Außerdem dürft ihr keine anderen Geräte benutzen.

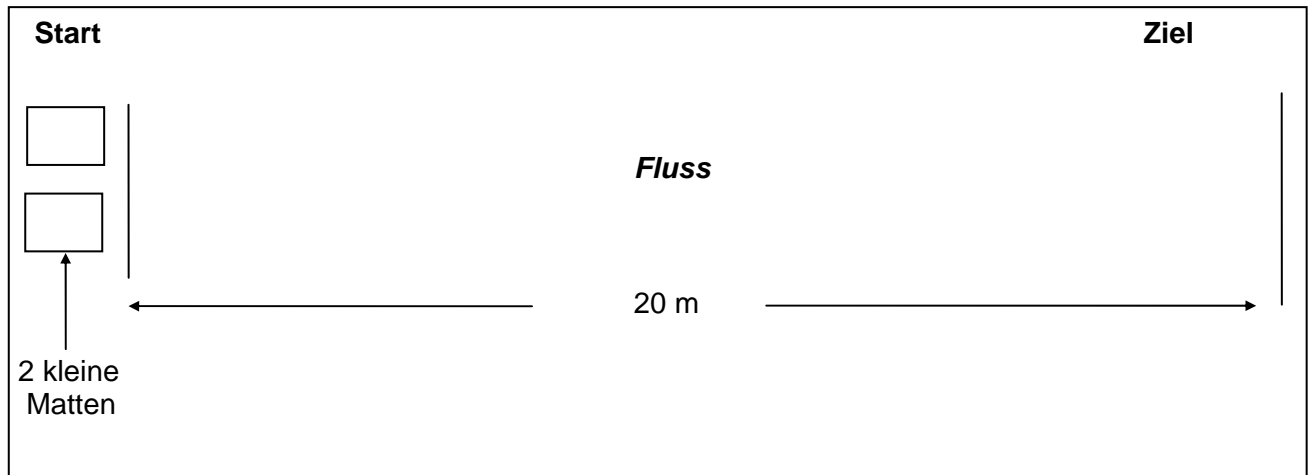
Figuren

1. Figur: 4 Füße, 4 Hände
2. Figur: 3 Füße, 3 Hände
3. Figur: 2 Füße und möglichst viele Hände

5. Station: Fluss

Aufgabe:

Zwei Personen erhalten eine Augenbinde, die sie umbinden (blind). Die anderen zwei Personen bleiben sehend. Mit Hilfe von zwei kleinen Matten soll gemeinsam (d.h. mit allen vier Personen) eine möglichst weite Distanz in der Halle bewältigt werden. Dabei ist es nicht erlaubt, neben die Matte zu treten. Nach 1,5 Minuten (Anweisung von dem Lehrer) erfolgt der Wechsel, d.h. die Sehenden werden "blind" (und umgekehrt).



6. Station: Spinne

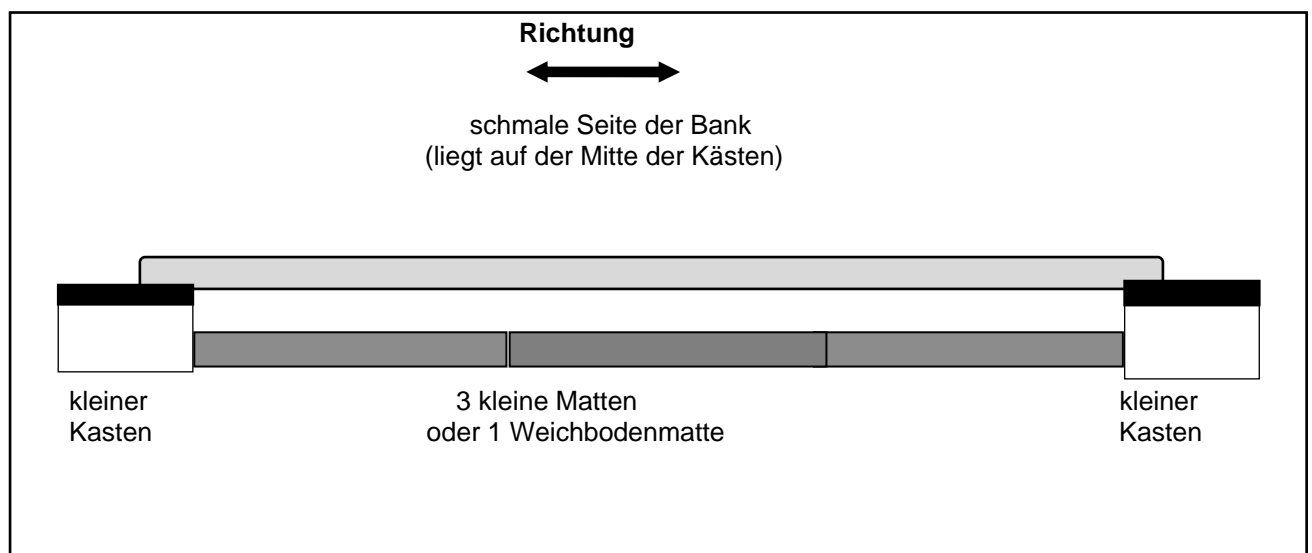
Aufgabe:

Jeweils zwei Personen balancieren über den Balken (schmale Seite der Bank) aneinander vorbei. Wer an wem vorbeibalancieren soll, bestimmt ihr selber. Die anderen beiden Personen sollen die beiden von unten unterstützen. Die beiden Personen, die über den Balken balancieren, sind:

- (a) sehend
- (b) "blind"

Ziel: Schafft ihr es gemeinsam (d.h. mit allen vier Personen), sehend und "blind" aneinander vor-

bei zu balancieren, ohne dass einer von euch herunterfällt?



3 Praktische Reflexionsübungen

Im Sinne von Ganzheitlichkeit soll Erlebtes ausgetauscht und kognitiv verarbeitet werden. Die Aktions- und Reflexionsphasen stehen in idealer Weise in einem beständigen Wechselspiel. Individuell und gruppenspezifisch erlebte Prozesse, die in der Aktionsphase stattgefunden haben, sollen in einer gedanklichen Verarbeitung oder zum gemeinsamen Austausch vorbereitet und durchgeführt werden. Die Reflexion muss sich dabei zwangsläufig nicht nur auf das Verbalisieren von Gefühlen beschränken. Der Einsatz kreativer Methoden (Symbole, Farben, Ton, Naturmaterialien) kann oft mehr zum Ausdruck bringen, als allein mit Worten möglich ist. Die folgenden Beispiele sollen als Anregungen für Reflexionen im Schulsportunterricht dienen:

Reflexive Fragestellung (abhängig von der Aktionsphase)

Folgende pädagogische Fragestellungen (Beispiele) können bei Reflexion, Kompensation und Aufarbeitung von Erlebnissen direkt nach einer Aktionsphase und/ oder am Ende einer Erlebnisstunde eingesetzt werden:

- Wie hast du das Erlebnis empfunden?
- Welche Voraussetzungen waren für das Erlebnis notwendig?
- Welche Fähigkeiten brauchte man, um die Aktionsphase erfolgreich bewältigen zu können?
- Hattest du bei der Aktion Angst?
- Hast du der Gruppe bei der Übung vertraut?
- Hattest du jederzeit das Gefühl die Aktion unter Kontrolle zu haben?
- Auf was hast du dich konzentriert? Hast du an etwas anderes gedacht?
- Hättest du die Aktion auch mit Kindern und Jugendlichen gemacht, die du nicht kennst?
- Hattest du jederzeit das Gefühl, dass du die Aktion unter Kontrolle hattest?
- Wie war dein Zeitgefühl?
- Wie wohl hast du dich in der Gruppe gefühlt?
- Wie stark schätzt du die Zusammenarbeit in der Gruppe ein?
- Wie stark hast du zum Gelingen der Aufgabe beigetragen?

Kleingruppenreflexion und kreative Reflexionsübungen (vgl. Brandt, 1998, S. 203):

Kleingruppenreflexion (verbal und schriftlich)

In Kleingruppen (ca. vier bis sechs Teilnehmer) wird über das Erlebte gesprochen und die Erfahrungen ausgetauscht. Eine kurze schriftliche Fixierung bietet sich dabei durchaus an.

Haus

Jeder Teilnehmer erhält ein großes Blatt Papier und einen Stift. Auf diesem Blatt zeichnet jeder ein Haus, das die vergangene abenteuerliche Aktion darstellt. Mit den Farben, der Größe und der Gestaltung soll der Teilnehmer seine Erfahrungen und Erlebnisse ausdrücken. (Nachbesprechung in der Klein- bzw. Gesamtgruppe).

Rückblick

Alle Gruppenmitglieder werden aufgefordert, die zurückliegende Aktivität noch einmal an sich vorbeiziehen zu lassen. Jeder soll sich nun vorstellen, statt der tatsächlichen Gruppe würde er all dies mit einer idealen Gruppe erleben, einer Gruppe, die jeder sich selbst wünschen und erträumen kann. Wie hätte die Gruppe sich verhalten?

Was hätte sie anders gemacht? Die Einfälle werden schriftlich festgehalten und gesammelt. Dies kann auf einzelnen Blättern oder auf einer Wandzeitung erfolgen. Anschließend kann die Gruppe darüber diskutieren, welche dieser Ideen bezüglich der idealen Gruppe sie tatsächlich umsetzen kann bzw. will. Sie sollte sich dabei auf maximal drei Vorhaben konzentrieren und die Konsequenzen dieser Vorhaben möglichst konkret auf der Verhaltensebene diskutieren.

Punkteblitzlicht

Alle Teilnehmer schließen daraufhin die Augen und zeigen mit ihren Fingern ihre Einschätzung an. Zum Beispiel würden zehn Finger bedeuten, dass sich jemand hundertprozentig wohl in der Gruppe gefühlt hat; überhaupt kein erhobener Finger wäre das Zeichen dafür, dass jemand kurz davor steht, nach Hause zu fahren. Erst wenn alle ihre Entscheidungen getroffen haben, gibt der Leiter ein Zeichen, dass die Augen wieder geöffnet werden können. Dann können sich alle umschaun und sehen, wie die anderen über die jeweilige Frage denken und ihre eigene Einschätzung in einer kurzen Runde erläutern.

Erlebnisplastik

Jeder Teilnehmer bekommt einen Klumpen Ton. Aus dem Ton modelliert er eine Plastik, die in irgendeiner Form an ein beeindruckendes Erlebnis der Veranstaltung anknüpft oder erinnert. Die Plastiken werden wie in einer Vernissage ausgestellt und von dem Künstler bzw. der Künstlerin vorgestellt und erläutert. Nachfragen sind erlaubt, müssen aber nicht beantwortet werden.

Wandzeitung

Die Teilnehmer fertigen in Kleingruppen eine Wandzeitung an. Im Rahmen der Wandzeitung werden, mit unterschiedlichen künstlerischen Mitteln, verschiedene Aspekte der Aktion aufgezeigt und beurteilt. Die gemeinsame Arbeit an der Wandzeitung impliziert nicht nur Rückschau, sondern auch Reflexion und Verarbeitung.

Schatzkiste und Papierkorb

Alle Teilnehmer bekommen zwei Papierblätter und viele bunte Stifte. Sie malen zwei Bilder. Auf einem Bild malen sie die unangenehmen und ärgerlichen Aspekte des Erlebten, auf dem anderen die schönen und erfreulichen Aspekte.

4 Literatur

- Brandt, P. (1998). *Erlebnispädagogik - Abenteuer für Kinder. Theorie und Projektideen*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Cuhls, C. (1996). Zur Bedeutung einer sportbezogenen Erlebnispädagogik in der Schule. Grundsätzliche Überlegungen und Anregungen. *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*, 16(11), 4-17.
- Dilcher, R. & Stüwe, G. (1998). Qualifizierung der Erlebnispädagogik - das Frankfurter Modell. In: G. Stüwe & R. Dilcher (Hrsg.), *Tatort Erlebnispädagogik. Spurensicherung Qualifizierung, Einsatzorte, Handwerkszeuge* (S. 64-88). Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.
- Fischer, T. (1999). *Erlebnispädagogik. Das Erlebnis in der Schule*. Frankfurt am Main, Berlin, Bern, New York, Paris, Wien: Europäischer Verlag der Wissenschaften.

- Gilsdorf, R. (1995). Erlebnispädagogik auf dem Weg zurück in die Schule. In: H. G. Homfeldt (Hrsg.), *Erlebnispädagogik* (S. 101-113). Baltmannsweiler: Schneider.
- Gissel, N. & Schwier, J. (Hrsg.). (2003). *Abenteuer, Erlebnis und Wagnis - Perspektiven für den Sport in Schule und Verein?*. Hamburg: Czwalina.
- Küthe, I. & Heckmair, B. (1993). Qualifikationsprofil Erlebnispädagoge - Versuch einer Stand-ortbestimmung. *Erleben und lernen*, 2(2&3), 21-24.
- Michl, W. (1993). Pädagogische Aspekte des Handelns und der Reflexion. *Erleben und lernen*, 2(2&3), 4-7.
- Nickolai, W. & Harder, G. (1994). Qualifikation und Ausbildung von Erlebnispädagogen/innen. In: A. Bedacht, W. Dewald, B. Heckmair, W. Michl & K. Weis (Hrsg.), *Erlebnispädagogik: Mode, Methode oder mehr?* (S. 131-139). München: Sandmann.
- Petersen, D. (1998). Zur Entwicklung und Bedeutsamkeit einer schulbezogenen Erlebnispädagogik in unserem Jahrhundert. *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*, 18(10), 6-34.
- Pfitzner, M. (2003). Sicherheitsförderung im Schulsport. In: N. Gissel & J. Schwier (Hrsg.), *Abenteuer, Erlebnis und Wagnis - Perspektiven für den Sport in Schule und Verein?* (S. 37-48). Hamburg: Czwalina.
- Reiners, A. (1995). *Erlebnis und Pädagogik*. München: Sandmann.
- Stüwe, G. & Dilcher, R. (Hrsg.). (1998). *Tatort Erlebnispädagogik. Spurensicherung, Qualifizierung, Einsatzorte, Handwerkszeuge*. Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.

Das Buch zum Artikel...

Michael Bieligk (2005). Erlebnispädagogische Ansätze im Sportunterricht
Entwicklung eines Beobachtungsinstrumentes zur Analyse sozialer Prozesse.

... kann für €[D] 15,00 (+ Porto) unter folgender Adresse bestellt werden:

Dr. Michael Bieligk

Fritz-von-Unruh-Str. 74

56077 Koblenz

E-mail: michaelbieligk@web.de