

# Erlebnispädagogik<sup>1</sup> in der Halle

Dr. Michael Bieligg

## Zutaten:

- Begriffsdefinitionen
  - Erlebnispädagogik ist Wissenschaft über Erziehung im erlebnis- und handlungsorientierten Entwicklungsfeld eines offenen, sozialen und natürlichen Erfahrungslernens. Erziehung im engeren Sinne der Erlebnispädagogik ist eine im sozialen Zusammenhang und in tätigkeitsgebundener Auseinandersetzung mit der Außen- und Innenwelt erfolgende ganzheitliche Entwicklung des lernenden Individuums (Selbstveränderung) und seiner Umwelt (Umweltveränderung) (Fischer, Torsten (1999). Erlebnispädagogik. Das Erlebnis in der Schule. Frankfurt: Peter Lang, 237).
  - Erlebnispädagogik ist wissenschaftliche Reflexion und praktische Gesamtheit einer Erziehung im engeren Sinne, die durch soziale sowie natürliche Bezüge und durch die Auseinandersetzung des Individuums mit der Umwelt und sich selbst in Körper- und Bewusstseinsveränderungen erfolgt (Fischer, 1999, 236).
  - Erziehung im engeren Sinne der Erlebnispädagogik ist auf Ganzheitlichkeit angelegte Vorbereitung, Durchführung und Auswertung erlebnispädagogischer Prozessgestaltung mit dem Ziel, Selbst- und Umweltveränderungen im emotionalen, körperlichen und geistigen Entwicklungsprozess des lernenden Individuums zu bewirken (Fischer, 1999, 238).
  - Erlebnispädagogik sollte immer in einem Atemzug zu nennen sein
    - mit Freude, Spaß und Lust,
    - mit Schönheit allemal
    - auch mit Lernen, Leisten und Erfolg nach Überwindung von Widerständen,
    - mit Selbstbestimmung und kritischer Überprüfung und Fremdbestimmung,
    - mit neuen Erkenntnissen durch selbst gewonnene Erfahrungen,
    - letztlich mit der Durchsetzung vitaler Interessen,
    - mit dem Ernstnehmen natürlicher Bedürfnisse (in denen die Einheit von Körper und Erde in jedem Menschen spürbar wird) und
    - mit menschlicher Herzlichkeit (Ziegenspeck, 1997, 110f).
  - Erlebnispädagogik stellt also Ansprüche an den Einzelnen (direkter: an mich und Dich) an die Gruppe (direkter: an uns und Euch) und an die Gesellschaften auf unserem Planeten (direkter: an Völker und Staaten in Ost und West...) (Ziegenspeck, Jörg (1992). Erlebnispädagogik. Rückblick – Bestandsaufnahme - Ausblick. Lüneburg: Edition Erlebnispädagogik, 132).
  - Erlebnispädagogik ist weder Überlebungstraining (survival) noch Ranger-Ausbildung und hat auch nichts mit dem verhängnisvollen Slogan zu tun „Gelobt sein, was hart macht!“ (Ziegenspeck, 1994, 30).
  - Erlebnispädagogische Maßnahmen werden von den meisten Erlebnispädagogen fast immer im Zusammenhang mit natursportlich orientierten Unternehmungen verstanden. Die klassischen Medien der Natur- bzw. Risikosportarten wie Kuttersegeln, Wildwasserkajakfahren, Rafting, Bergwandern, Felsklettern, Abseilen, Tourenskilauf, Höhlenbegehung, Fahrradtouren (vgl. Birkholz, 1999, 25) sind nur einige Aktivitäten, die nach diesem Verständnis der Erlebnispädagogik zugeordnet werden können. Diese einseitige Ausrichtung auf die „outdoor-Aktivitäten“ ist in der heutigen Zeit zwar immer noch vorherrschend, sollte aber in Zukunft zugunsten von „indoor-Aktivitäten“ abgebaut werden, „denn gerade auch in künstlerischen, musischen, kulturellen und auch technischen Bereiche gibt es vielfältige erlebnispädagogische Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten“ (Ziegenspeck, 1994, 30).

---

<sup>1</sup> Weiterführende Literatur: Bieligg, Michael (2010). Erlebnissport in der Halle. 2. Auflage. Wiebelsheim: Limpert-Verlag.  
Fischer, Torsten (1999). Erlebnispädagogik. Das Erlebnis in der Schule. Frankfurt: Peter Lang.  
Reiners, Annette (1993). Praktische Erlebnispädagogik. Alling: Sandmann.  
Senninger, Tom (2000). Abenteuer leiten - in Abenteuern lernen. Münster. Öktopia Verlag.  
Sportjugend Nordrhein-Westfalen (1994). Praxismappe Abenteuer/ Erlebnis. Duisburg: Eigenverlag.  
Ziegenspeck, Jörg (1990). Erlebnispädagogik. Rückblick - Bestandsaufnahme - Ausblick. Lüneburg: Klaus Neubauer.

- Ziele der Erlebnispädagogik: Die Erziehung in der Erlebnispädagogik geht von einem positiven Menschenbild aus und soll den Jugendlichen zu einem „erfüllten, ganzheitlichen Leben führen“ (Matthaei, O. E. (Hrsg.). (1994). I. Workshop zur Erlebnispädagogik. Lüneburg: Edition Erlebnispädagogik, 15). Im Zusammenhang mit erlebnispädagogischen Aktivitäten lassen sich sozialerzieherische Ziele wie Kooperations-, Kommunikations- und Teamfähigkeit nennen sowie Ziele, die persönlichkeitsfördernde Aspekte wie die Förderung der Selbstwirksamkeit, des Selbstvertrauens- und des Selbstwertgefühls beinhalten (vgl. Neumann, P. (1999). Das Wagnis im Sport. Grundlagen und pädagogische Forderungen. Schorndorf: Hofmann, 53). Gerade in solchen erlebnispädagogischen Situationen, die konkrete (gemeinsame) Problemlösungen erfordern, müssen die einzelnen sich in die Gruppe integrieren und gemeinsam kooperieren und kommunizieren. Sowohl im emotionalen Umgang mit sich selbst als auch im Umgang mit und in Gruppen sind Einfühlungsvermögen (Empathiefähigkeit) und Vertrauen wesentlicher Bestandteil der erlebnispädagogischen Maßnahmen. Durch Erproben verschiedener Problemlösungsstrategien innerhalb von erlebnispädagogischen Elementen und Reflexion des eigenen Handelns entstehen außerdem eine größere Entscheidungsfreude und eine erhöhte Sensibilität für kommunikative Prozesse.

Je nach Aufforderungscharakter der Aktion kann Erlebnispädagogik auch viel mit individueller Herausforderung und Grenzerfahrungen zu tun haben. Positive Erlebnisse können das Selbstbild eines Menschen verändern und sein Selbstwertgefühl steigern (vgl. Gilsdorf, R. (1995). Erlebnispädagogik auf dem Weg zurück in die Schule. In: H. G. Homfeldt (Hrsg.), Erlebnispädagogik. Baltmannsweiler: Schneider, 101-113, 105). Wenn die Fähigkeiten, die zur Lösung der Herausforderung gefordert werden, nah an dem liegen, was man sich zutraut, kann das Individuum Erfahrungen erhalten, die das Selbstbewusstsein und die Selbsttätigkeit der Person positiv verändern und fördern können (vgl. Csikszentmihalyi, M. (1992). Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen (4. Aufl.). Stuttgart: Klett).

Unmittelbares Lernen mit „Herz, Hand und Verstand“ heißt in erlebnispädagogischen Situationen mit hohem sozialem Aufforderungscharakter und mit kreativen Problemlösungsansätzen individuelle und gruppenbezogene Veränderungen von Haltungen und Wertmaßstäben zu erreichen (vgl. Ziegenspeck, 1992, S. 142). Zusammenfassend lassen sich folgende Kompetenzen nennen, die durch erlebnispädagogische Aktivitäten bei Teilnehmern gefördert werden können (vgl. Janke, S. (2003). Erlebnispädagogik und Schulsozialarbeit. Zeitschrift für Erlebnispädagogik, 23(3), 5-86, 13):

- Soziale Kompetenzen: z.B. Toleranz, Konfliktfähigkeit, Anpassungsbereitschaft, Team- und Gruppenfähigkeit
- Selbstkompetenz: z.B. realistische Einschätzung der eigenen Grenzen, Wissen über die eigenen Fähigkeiten, die Fähigkeit Selbstverantwortung zu übernehmen
- Sachliche Kompetenz: z.B. Kenntnisse von Sicherheitstechniken, Gerätekenntnisse
- Emotionale Kompetenz: z.B. Umgang mit Aggressionen und Frustrationen, Empathiefähigkeit, Bewusstsein für die eigenen Konflikt- und Problembewältigungsstrategien

### **Zubereitung:**

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 Phase 2 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 Großgeräten 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.). Darunter fällt auch die Gewöhnung an das Gerät und deren methodisch-didaktischen 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 sollen 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 soll, sondern auch direkt nach dem Erlebnis.

#### Praktische Beispiele:

##### ➤ Denkmal bauen

Soziale Lernziele: Kooperations-, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeit  
Material/ Geräte: kein(e)  
Zielgruppe: ab 7 Jahre  
Spieldauer: ca. 20 min  
Personenanzahl: ab vier

Die Teilnehmer bauen in Kleingruppen mit ihrem Körper erfundene Denkmäler nach. Es lassen sich auch berühmte Bauwerke wie zum Beispiel der Eiffelturm in Paris, die Golden Gate Bridge in San Francisco, das Brandenburger Tor in Berlin, das Olympiastadion in München und/oder die Oper in Sydney darstellen, die dann jeweils von der anderen Gruppe erraten werden sollen.

##### ➤ Sportszenen

Soziale Lernziele: Kooperations-, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeit  
Material/ Geräte: kein(e)  
Zielgruppe: ab 5 Jahre  
Spieldauer: ca. 15 min  
Personenanzahl: unbegrenzt

Die Teilnehmer gruppieren sich zu einer vom Gruppenleiter angegebenen Anzahl zusammen. Gemeinsam sollen vorgegebene Sportszenen (Sportspiele wie zum Beispiel Fußball, Handball, Basketball, Volleyball; Rückschlagspiele wie zum Beispiel Badminton, Tischtennis, Tennis; weitere Sportarten wie zum Beispiel Leichtathletik, Fechten, Boxen, Formel 1, Synchronschwimmen) aktiv dargestellt werden.

##### ➤ Buchstaben

Soziale Lernziele: Kooperations-, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeit  
Material/ Geräte: Musik  
Zielgruppe: ab 8 Jahre  
Spieldauer: ca. 20 min  
Personenanzahl: unbegrenzt

Die Teilnehmer laufen nach Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp gruppieren sich die Teilnehmer nach einer angegebenen Anzahl und müssen vorgegebene Buchstaben darstellen. Je nach Anzahl der Personen gibt es in der Darstellung einfache und schwierige Buchstaben. Aus methodischen Gründen sollte die Darstellung erst einmal alleine erfolgen, erst nach einer Übungsphase mit mehreren Teilnehmern.

- **Fahrstuhl**  
Soziale Lernziele: Kooperations-, Vertrauens-, Empathie- und Kommunikationsfähigkeit  
Material/ Geräte: kleine Matten  
Zielgruppe: ab 12 Jahre  
Spieldauer: ca. 15 min  
Personenanzahl: ab 8  
Ein Teilnehmer liegt mit dem Rücken auf kleinen Matten, d.h. die Hände und Füße sind ausgestreckt und die Bauchmuskulatur wird angespannt. Zwei Personen halten ihre Hände im Schulter- bzw. Kopfbereich, zwei weitere Personen im Hüft- und im Fußbereich. Auf ein gemeinsames Kommando wird die Person hüft hoch gehoben. Damit die Person nicht runter fällt, dürfen die Träger ihren Körperschwerpunkt beim Hochheben nicht nach hinten verlagern.  
Variationen:
  - Die Person auf der Matte schließt ihre Augen.
  - Die Person wird kopfhoch gehoben. Aus Sicherheitsgründen sollte der mögliche „Fallraum“ mit Weichbodenmatten abgesichert werden.
  
- **Gassenlauf**  
Soziale Lernziele: Vertrauens- und Empathiefähigkeit  
Material/ Geräte: keine  
Zielgruppe: ab 7 Jahre  
Spieldauer: ca. 15 min  
Personenanzahl: ab 15  
Die Teilnehmer stellen sich im Abstand von ca. einem Meter in einer Gasse auf. Die Hände werden vor dem Körper gehalten. Eine Person stellt sich an den Anfang der Gasse und geht sehend durch diese hindurch. Dabei soll sie möglichst keinen Gruppenteilnehmer berühren. Gegebenenfalls drücken die Teilnehmer mit den Händen die gehende Person vorsichtig wieder in die entsprechende Laufrichtung.  
Variationen
  - laufen (individuelle Geschwindigkeit);
  - blind durchgehen oder –laufen;
  - um die eigene Achse drehen und dann sehend durch die Gasse gehen (bzw. laufen).
  
- **Linientanz**  
Soziale Lernziele: Kooperations- und Problemlösungsfähigkeit  
Material/ Geräte: Musik  
Zielgruppe: ab 6 Jahre  
Spieldauer: ca. 15 min  
Personenanzahl: unbegrenzt  
Alle Teilnehmer laufen nach Musik auf den Hallenlinien. Stehen sich zwei Spieler auf einer Linie gegenüber, demonstriert die eine Person eine Bewegung bzw. einen Rhythmus mit der Hand oder dem Fuß, die von der anderen Person übernommen wird. Erst dann gehen beide aneinander vorbei und laufen weiter.
  
- **Formen**  
Soziale Lernziele: Problemlösungs-, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit  
Material/ Geräte: Musik  
Zielgruppe: ab 8 Jahre  
Spieldauer: ca. 15 min  
Personenanzahl: unbegrenzt  
Die Teilnehmer bewegen sich mit Musik frei im Raum. Auf Stopp wird ein Kärtchen mit einer Abbildung hochgehalten. Die Teilnehmer sollen mit Materialien wie zum Beispiel Tücher, Pappdeckel, Bänder, Joghurtbechern oder Papierrollen vorgegebene Formen wie zum Beispiel Dreieck, Kreis, Quadrat, Wellen- oder Schlangenlinien oder Spiralen (oder Gegenstände wie zum Beispiel Blume, Schrank, Besen, Messer, Schere, Kochlöffel, Bild, Teekessel, Bügeleisen) miteinander nachbauen.