



erleben
& lernen



Jule Hildmann

simple things –
einfach wirkungsvoll

Erlebnispädagogisch arbeiten
mit Alltagsmaterial

 reinhardt

EV reinhardt



erleben & lernen

Band 19

Herausgegeben von

Prof. em. Dr. Michael Jagenlauf, Helmut-Schmidt-Universität, Hamburg

Prof. Dr. Werner Michl, Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Dipl. Soz.päd. Holger Seidel, M. S.M., Ostfalia Hochschule für angewandte

Wissenschaften, Braunschweig/Wolfenbüttel

Jule Hildmann

simple things – einfach wirkungsvoll

Erlebnispädagogisch arbeiten mit Alltagsmaterial

Mit 9 Abbildungen und 5 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. *Jule Hildmann*, Sonder- und Erlebnispädagogin, lehrt und forscht im Bereich Outdoor Education an der University of Edinburgh. Sie gehört zum Lehrtrainerenteam am Centrum für Erlebnispädagogik Volkersberg in der Nähe von Würzburg.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02718-7 (Print)

ISBN 978-3-497-60432-6 (PDF)

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeicherung / Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © iStock.com/villesep

Autorenportraifoto von Rachel Hein

Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Übersicht der Übungen	8
Einleitung	9

TEIL I

Erlebnispädagogische Grundlagen für *simple things*

1	Was genau sind <i>simple things</i> ?	12
1.1	Sprache schafft Bewusstsein	13
1.2	Alltagsmaterial.	13
1.3	Hintergründe zum Konzept	14
2	Lernziele	15
2.1	Allgemeine Lernziele in der Erlebnispädagogik	15
2.2	Spezielle Lernziele bei <i>simple things</i>	16
2.3	Erlebnispädagogik wirkt. Aber wie?	17
3	Wie werden einzelne Personen zu einem Team?	18
3.1	Entwicklungsphasen von Gruppen zum Team	18
3.2	Struktur einer erlebnispädagogischen Maßnahme	22
4	Risiko, Sicherheit und Wachstum	25
4.1	Sichern wir uns zu Tode?	25
4.2	Zentrale Faktoren für die Begleitung von Lernprozessen	25
4.3	Einflussmöglichkeiten der Trainer.	28
5	Was sollte ein Trainer können?	30

TEIL II

Simple things in der Praxis

6	Zum Vorgehen	34
7	Einstiege gestalten	35
7.1	Sich kennenlernen.	35

7.2	Zielbestimmung	37
7.3	Organisatorisches	39
8	Einteilen von Gruppen	41
8.1	Einteilen einer Gruppe in zwei Teilgruppen.....	41
8.2	Einteilung einer Gruppe in mehrere Kleingruppen.....	43
8.3	Einteilung einer Gruppe in Zweier-Paare	44
9	Kooperationsaufgaben	45
10	<i>Simple things</i> in der Natur.....	52
10.1	Ursprüngliche Sinneswahrnehmung	52
10.2	LandArt – Kunst in und mit der Natur	54
10.3	Metaphorische Naturbetrachtung	57
10.4	Natur kennen und verstehen	59
10.5	Solo.....	61
10.6	Problemlöseaufgaben in und mit der Natur	63
11	Ganz- und mehrtägige Methoden zur Förderung von Wachstumsprozessen.....	64
12	Morgenrunden	68
13	Abschlüsse, Abschiede und Veranstaltungsende	71
13.1	Auswertung der Veranstaltung.....	71
13.2	Abschiede gestalten.....	74

TEIL III

Prozessbegleitung im Detail

14	Mit einem klaren Auftrag arbeiten	78
14.1	Bedeutung einer sauberen Auftragsklärung	78
14.2	Der geeignete Zeitpunkt	79
15	Anmoderation und Begleitung von Aktivitäten	81
15.1	Anmoderation von Kooperationsaufgaben	81
15.2	Verhalten der Trainer	82
15.3	Umgang mit Regelverstößen	85
15.4	Durch Scheitern gewinnen	86

16	Aktivitäten selbst entwickeln	88
16.1	Am Anfang steht das (Lern-)Ziel!	88
16.2	Vom Spiel zur Kooperationsaufgabe	89
16.3	Anleitung zum Entwickeln neuer Übungen	89
16.4	Umwandlung alltäglicher Handlungen in erlebnisorientierte Übungen	96
16.5	<i>Simple security</i> – ein einfaches Konzept zur Unfallvermeidung	97
17	Übungen zielgruppenorientiert abwandeln	99
17.1	Anzeichen von Überforderung	99
17.2	Anzeichen von Unterforderung	100
17.3	Möglichkeiten, eine Übung einfacher zu gestalten	101
17.4	Möglichkeiten, eine Übung komplexer zu gestalten	103
18	Nutzung bildlicher Sprache	106
18.1	Rahmengeschichten.	106
18.2	Spielerketten	107
19	Aktivitäten zielführend auswerten.	111
19.1	Praktische Tipps zur Auswertung von Übungen	111
19.2	„Klassische“ Auswertungsthemen.	113
20	Lerntransfer – das Gelernte in den Alltag übertragen	115
20.1	Transfer ist nicht gleich Reflexion	115
20.2	Transfer lässt sich nicht garantieren	115
20.3	Transferhindernisse.	116
20.4	Praktische Möglichkeiten zur Transferunterstützung	118
	Literatur	122
	Sachregister	128

Übersicht der Übungen

Abzählen mit Verwirrung 43

Basar 41

Bierdeckellauf 45

Bilder einer Ausstellung 73

Blickkontakt 44

Blinde Karawane
barfuß 53

Das magische Megafon 69

Das schaffende Solo 62

Drei-Schritte-Kreis 75

EinzigartICH 58

Falsche Paare 42

Fotosuche 40

Fragentausch 36

Gedanken aus der Zukunft 37

Grundformen von
Kooperationsaufgaben 91

Hände drücken 43

Hausrallye 39

Impulskreis 74

Komposita 44

Kugelbahn ohne alles 47

Mein roter Luftballon 38

Mini-Solo 61

Nacht-Solo 62

Parallelübung Dschungelrettung
49

Passt zusammen 43

Personen-Uno 35

Pflanzen bestimmen 59

Schritt vorwärts 42

Schutzengel 64

Schwarzer Peter 44

Sich erden 53

Solo in der Stadt 62

Solo-Wanderung 62

So toll bin ich 36

Team-Torte 65

Tiere beobachten 60

Veranstaltung als Wegstrecke 72

Vogelperspektive 69

Wanderung mit verschiedenen
Impulsen 53

Wäscheleine 39

Was läuft rund, was holpert? 69

Weitere 44

Wunschkarten 38

Zuckerstückchen 75

Zusammenhänge in Ökosystemen
erkennen 60

Zwiesgespräch mit einem Blatt 58

Einleitung

„Erlebnispädagogik“ – das klingt spannend, nach Nervenkitzel und Abenteuer in der Wildnis oder zumindest im aufregenden Hochseilgarten. Dabei umspannt Erlebnispädagogik weit mehr als die bekannten actionreichen Natursportarten wie Rafting, Klettern oder Mountainbiken. Im Handlungsrepertoire eines erfahrenen Erlebnispädagogen finden sich auch sogenannte „sanfte“ Methoden wie Naturerfahrungsübungen, Kooperationsaufgaben und Moderationstechniken. Denn letztlich ist das Ziel erlebnispädagogischer Veranstaltungen nicht, wie es leider oft den Anschein hat, möglichst viel Spaß und Action zu erzeugen. Stattdessen werden ernsthafte pädagogische Ziele verfolgt, die meist in den Bereich der sozialen und personalen Kompetenzen fallen – wie z. B. Konfliktfähigkeit, gelingende Teamarbeit, Hilfsbereitschaft oder der Umgang mit eigenen Grenzen (Kap. 2).

Und obwohl Trendsportarten für kommerzielle Anbieter weitaus mehr Profit einbringen als vergleichsweise unscheinbare Methoden, sind letztere oftmals besser geeignet, auf sensible Weise kritische Themen in einer Gruppe aufzudecken und eine positive Lernerfahrung zu gestalten.

Außerdem hat nicht jeder Pädagoge an seinem Einsatzort einen Hochseilgarten oder einen Wildwasserfluss zur Verfügung; vom Ausbildungs- und Materialaufwand einmal ganz abgesehen, den viele Bildungsträger weder zeitlich noch finanziell leisten können.

Es gibt einen breiten Markt für tolle Übungen – auch neudeutsch als *Tools* bezeichnet –, die aufwendiges und vor allem kostspieliges Material erfordern. Besonders bei Firmen- und Managertrainings meinen Pädagogen häufig, solch professionell erstelltes Material einsetzen zu müssen, um fachlich kompetent zu erscheinen. Dabei hat das eine nur scheinbar mit dem anderen zu tun. Gerade mit einfachen Mitteln lässt sich oft große Wirkung erzielen.

Die Hauptbotschaft dieses Buches ist: Lern- und Entwicklungsprozesse gut zu begleiten, ist eine Herausforderung. Aufwendiges Material braucht man dafür allerdings nicht! Professor Werner Michl, einer der führenden Wissenschaftler und Praktiker der Erlebnispädagogik im deutschsprachigen Raum, bringt es folgendermaßen auf den Punkt:

„Die Grundvoraussetzung für erfolgreiche Erlebnispädagogik ist nicht das perfekte Equipment, nicht das gestylte Methodenset, nicht die aufwendige Konstruktion materialreicher Übungen, sondern der Trainer mit seiner Persönlichkeit, Erfahrung und seinem pädagogischen Geschick“ (persönliche Kommunikation mit Prof. Michl, 2016).

Ein großer Teil dieses Buches befasst sich damit, wie individuelle und gruppenbezogene Lernprozesse optimal begleitet werden können. Denn wie Trainer auf Phänomene oder Bedürfnisse in einer Gruppe eingehen und die Interaktion und Lernsituationen leiten, entscheidet darüber, wieviel die Teilnehmer aus einer erlebnispädagogischen Veranstaltung nachhaltig mitnehmen. Und das ist nicht primär davon abhängig, ob viel oder wenig Material verwendet wird.

Ein weiterer Vorteil materialarmer Übungen ist, dass die Trainer nicht zu jeder Maßnahme mit einem vollgepackten Kleinbus anreisen müssen und dadurch mobiler sind.

Außerdem können Übungen, die wenig Material und Vorbereitung erfordern, an verschiedene räumliche Gegebenheiten und Gruppenbedingungen (Alter, Personenanzahl, Sonderbedürfnisse etc.) angepasst werden; besonders, wenn man gelernt hat, mit einfachsten Mitteln Übungen selbst zu entwickeln, sodass diese möglichst optimal zu einer gegebenen Gruppe, deren Zielen und den Rahmenbedingungen passen ([Kap. 16](#)).

Zur besseren Lesbarkeit wurde auf die sprachliche Verwendung beider Geschlechter verzichtet. Selbstverständlich sind immer sowohl Frauen wie auch Männer gemeint.

TEIL I

Erlebnispädagogische Grundlagen für *simple things*



1 Was genau sind *simple things*?

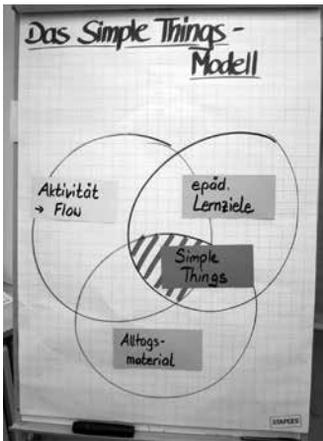


Abb. 1: Das *simple-things*-Modell

Ursprünglich bezeichnete in der Erlebnispädagogik *simple things* (engl. = einfache Dinge, Sachen oder Angelegenheiten) das Material, das für ausgewählte Übungen verwendet wurde (da es eben lediglich das Material vor Ort und damit einfach zu beschaffen war), und die damit durchgeführten Übungen – damals in erster Linie Kooperationsaufgaben (Hildmann 2008; CEP 2017b). Durch die wachsende Ausarbeitung des Konzepts, vor allem in Bezug auf Aspekte und Methoden der Prozessbegleitung, ist der Begriff inzwischen deutlich weiter gefasst und bezeichnet „all solche Aktivitäten und Handlungsangebote, die erlebnispädagogische Lernziele verfolgen und dazu lediglich Alltagsmaterial erfordern“ (Hildmann 2015, 83). Wie in [Abbildung 1](#)

zu sehen ist, ist noch ein dritter Aspekt von Bedeutung: Idealerweise sind Aufgaben derart konzipiert, dass sie einen hohen Aufforderungscharakter haben (z. B. durch spannend präsentierte Rahmengeschichten) und die Teilnehmer motiviert werden, sich der Herausforderung zu stellen. Der Begriff Flow beschreibt ein Glücksgefühl und ein völliges Aufgehen in einer Tätigkeit, wie es z. B. Kinder beim Spielen, Langstreckenläufer oder Künstler oft erleben (Csikzentmihalyi 1975; Csikzentmihalyi/Csikzentmihalyi 1990) ([Kap. 4.2](#)).

Im kindlichen Spiel ist dieses Flow-Gefühl etwas ganz Übliches und Natürliches. Im erlebnispädagogischen Kontext ist es jedoch nicht immer möglich, weil Zeitplanung oder andere organisatorische Faktoren zu viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen oder weil eine Aufgabe nicht für jeden Teilnehmer in gleichem Maße ansprechend ist. Als Richtziel darf es allerdings gelten.

1.1 Sprache schafft Bewusstsein

Von vielen Erwachsenen und Jugendlichen wird „spielen“ leider nicht als kindlich, sondern als kindisch verstanden, was – berechtigt oder nicht – Widerstände auslöst. Um dies zu vermeiden, kann es hilfreich sein, diese Bezeichnung zu umgehen, und den Teilnehmern stattdessen eine *Herausforderung*, *Aufgabe*, *Aktivität*, *Übung*, ein *Lernszenario* oder *-projekt* o. Ä. anzubieten.

Jeder dieser Begriffe löst vor dem Hintergrund individueller Erfahrung andere Assoziationen aus – selbst wenn die eigentliche Aufgabe identisch ist. Keiner der Begriffe ist dabei grundsätzlich besser als ein anderer. Es lohnt sich vielmehr, die eigenen und die allgemein verbreiteten Wertungen und Konnotationen der Begriffe bewusst zu nutzen, um bei den Teilnehmern situationsbezogen wünschenswerte Stimmungen und begriffliche Assoziationen zu aktivieren. Das soll an einem Beispiel verdeutlicht werden: Nach einer anstrengenden und spannungsgeladenen Einheit kann bewusst ein „lockeres Spiel“ angekündigt werden, was positive Emotionen und einen Stressabbau verspricht. Eine Gruppe hingegen, die soeben eine Übung mit Bravour gemeistert hat, braucht vielleicht als nächstes eine echte „Herausforderung“, die sie dazu anregt, das Zusammenspiel im Team noch weiter zu optimieren.

1.2 Alltagsmaterial

Was genau gilt als *Alltagsmaterial* im Kontext von *simple things*? Als *Alltag* gelte all das, womit wir uns mehr oder weniger täglich beschäftigen, womit wir vertraut sind und was wir ohne nennenswerten Aufwand zur Verfügung haben (Hildmann 2015). Logischerweise sind das im Seminarraum andere Hilfsmittel, wie z. B. Möbelstücke, etc. als in einer Turnhalle oder im Wald.

Alltagsmaterial bezeichnet also jeweils genau das, was wir je nach Situation vor Ort finden, bzw. was sich mit maximal einer Fahrt zum Supermarkt oder Baumarkt organisieren lässt. Dieses kontextabhängige Verständnis ist besonders dann wertvoll, wenn es darum geht, ortsabhängige Gegebenheiten gezielt für erlebnispädagogische Zwecke zu nutzen oder auf kreative Weise aus Bekanntem neue Übungen zu entwickeln.

Moderationsmaterial wie Stifte, Marker oder Moderationskarten sind als Ergänzung sehr empfehlenswert und es ist gut, sie stets dabei zu haben, um z. B. Arbeitsergebnisse zu visualisieren oder Auswertungsmethoden thematisch zu variieren.