




erleben
& lernen



Jule Hildmann

simple things –
einfach wirkungsvoll

Erlebnispädagogisch arbeiten
mit Alltagsmaterial

 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 Lehrtrainerteam 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)

ISBN 978-3-497-60980-2 (EPUB)

© 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.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © [iStock.com/villesep](https://www.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

Einleitung

TEIL I

Erlebnispädagogische Grundlagen für *simple things*

- 1 Was genau sind *simple things*?
 - 1.1 Sprache schafft Bewusstsein
 - 1.2 Alltagsmaterial
 - 1.3 Hintergründe zum Konzept

- 2 Lernziele
 - 2.1 Allgemeine Lernziele in der Erlebnispädagogik
 - 2.2 Spezielle Lernziele bei *simple things*
 - 2.3 Erlebnispädagogik wirkt. Aber wie?

- 3 Wie werden einzelne Personen zu einem Team?
 - 3.1 Entwicklungsphasen von Gruppen zum Team
 - 3.2 Struktur einer erlebnispädagogischen Maßnahme

- 4 Risiko, Sicherheit und Wachstum
 - 4.1 Sichern wir uns zu Tode?
 - 4.2 Zentrale Faktoren für die Begleitung von Lernprozessen
 - 4.3 Einflussmöglichkeiten der Trainer

- 5 Was sollte ein Trainer können?

TEIL II

***Simple things* in der Praxis**

- 6 Zum Vorgehen
- 7 Einstiege gestalten
 - 7.1 Sich kennenlernen
 - 7.2 Zielbestimmung
 - 7.3 Organisatorisches
- 8 Einteilen von Gruppen
 - 8.1 Einteilen einer Gruppe in zwei Teilgruppen
 - 8.2 Einteilung einer Gruppe in mehrere Kleingruppen
 - 8.3 Einteilung einer Gruppe in Zweier-Paare
- 9 Kooperationsaufgaben
- 10 *Simple things* in der Natur
 - 10.1 Ursprüngliche Sinneswahrnehmung
 - 10.2 LandArt - Kunst in und mit der Natur
 - 10.3 Metaphorische Naturbetrachtung
 - 10.4 Natur kennen und verstehen
 - 10.5 Solo
 - 10.6 Problemlöseaufgaben in und mit der Natur
- 11 Ganz- und mehrtägige Methoden zur Förderung von Wachstumsprozessen
- 12 Morgenrunden
- 13 Abschlüsse, Abschiede und Veranstaltungsende
 - 13.1 Auswertung der Veranstaltung
 - 13.2 Abschiede gestalten

TEIL III

Prozessbegleitung im Detail

- 14 Mit einem klaren Auftrag arbeiten
 - 14.1 Bedeutung einer sauberen Auftragsklärung
 - 14.2 Der geeignete Zeitpunkt

- 15 Anmoderation und Begleitung von Aktivitäten
 - 15.1 Anmoderation von Kooperationsaufgaben
 - 15.2 Verhalten der Trainer
 - 15.3 Umgang mit Regelverstößen
 - 15.4 Durch Scheitern gewinnen

- 16 Aktivitäten selbst entwickeln
 - 16.1 Am Anfang steht das (Lern-)Ziel!
 - 16.2 Vom Spiel zur Kooperationsaufgabe
 - 16.3 Anleitung zum Entwickeln neuer Übungen
 - 16.4 Umwandlung alltäglicher Handlungen in erlebnisorientierte Übungen
 - 16.5 *Simple security* – ein einfaches Konzept zur Unfallvermeidung

- 17 Übungen zielgruppenorientiert abwandeln
 - 17.1 Anzeichen von Überforderung
 - 17.2 Anzeichen von Unterforderung
 - 17.3 Möglichkeiten, eine Übung einfacher zu gestalten
 - 17.4 Möglichkeiten, eine Übung komplexer zu gestalten

- 18 Nutzung bildlicher Sprache
 - 18.1 Rahmengeschichten
 - 18.2 Spieleketten

- 19 Aktivitäten zielführend auswerten
 - 19.1 Praktische Tipps zur Auswertung von Übungen
 - 19.2 „Klassische“ Auswertungsthemen

- 20 Lerntransfer – das Gelernte in den Alltag übertragen
 - 20.1 Transfer ist nicht gleich Reflexion
 - 20.2 Transfer lässt sich nicht garantieren
 - 20.3 Transferhindernisse
 - 20.4 Praktische Möglichkeiten zur Transferunterstützung

Literatur

Sachregister

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](#)
Zwiegespräch 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*?

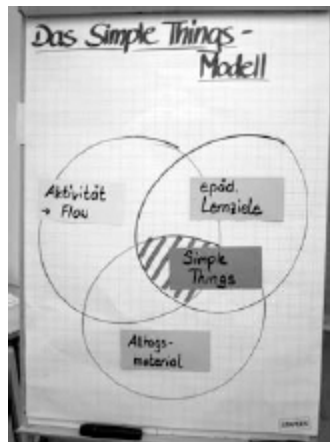


Abb. 1: Das *simple-things*-Modell

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.

1.3 Hintergründe zum Konzept

Das Konzept der *simple things* und eine erste informelle Sammlung von Übungen entstanden durch schulische und außerschulische pädagogische Erfahrungen.

Vorausgegangen war außerdem ein Promotionsprojekt ([Hildmann 2010](#)), das untersuchte, wie und mit welchem Erfolg erlebnispädagogische Grundprinzipien im Schulunterricht angewendet werden können. Materialarme Übungen waren dabei ein wesentlicher Teil. Da es bis dahin nur wenige zu geben schien, wurden als Teil des Projekts neue Aktivitäten entwickelt und eine strukturierte Anleitung zum Anpassen und Neuentwickeln erlebnisorientierter Übungen formuliert.

Ab ca. 2010 wurden für Fortbildungen und in Zusammenarbeit mit Kollegen am Centrum für Erlebnispädagogik Volkersberg weitere Möglichkeiten der Prozessbegleitung ausgearbeitet ([CEP 2017a](#); [b](#)). Verschiedene Aspekte des *simple-things*-Konzepts wurden mittlerweile auch auf Fachtagungen präsentiert (z. B. Internationale Konferenz Psychologie im Netzwerk 2007; 2008; European Conference on Games-Based Learning 2009; erleben & lernen 2010; 2012) und / oder sind in Druckform erhältlich ([Hildmann 2017](#); [2015](#); [2008](#); [Fengler et al. 2015](#); [Hildmann / Moseley 2012a](#); [Hildmann / Seuffert 2010](#)). Die Entwicklung bleibt spannend und es ist erfreulich zu sehen, dass sich die Fachwelt *simple things* zunehmend zur Förderung allgemeiner und spezieller erlebnispädagogischer Lernziele zu Nutze macht.

2 Lernziele

Bei der Diskussion über viel oder wenig Material darf nicht vergessen werden, dass an vorderster Stelle die Frage nach den Lernzielen einer Gruppe oder Einzelperson steht. Das durch die Angebote erzeugte Erlebnis ist lediglich der primäre Lernträger oder das vermittelnde Element. Die Lernziele bestimmen also die Programmzusammenstellung und die Auswahl von Aktivitäten.

2.1 Allgemeine Lernziele in der Erlebnispädagogik

Der Dachverband *Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik* (BE) erklärt in seiner Definition von Erlebnispädagogik:

„Wir arbeiten mit einem pädagogischen Konzept zielorientiert und bevorzugt in der Natur oder dem naturnahen Raum vorrangig an der Förderung von Selbst- und Sozialkompetenzen“ (BE 2017, o. S.).

Soziale Kompetenzen: Diese sind z. B. Teamarbeit, Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, Empathie / Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Konfliktbewältigung, Zuverlässigkeit, Hilfe annehmen können, Freundlichkeit, Verantwortung für sich und andere übernehmen, Regeln einhalten, zurückstecken, usw.

Selbstkompetenzen und personale Kompetenzen: Hierzu gehören Eigen initiative, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung, ein realistisches Selbstbild, Frustrations toleranz, Konfliktbewältigung,