

Abenteuersport im DJK Verein – Chance zur Persönlichkeitsentwicklung!?

Das letztjährige europäische Jahr der Erziehung durch Sport hat sicher ins Bewusstsein gebracht, dass nicht der Sport aus sich heraus erziehend wirkt, sondern erst durch die Person des Übungsleiters diese Dimension des Sports zum Tragen kommt.

Ein Paradebeispiel hierfür ist sicher der Bereich des Abenteuer Erlebnissports. Werden Elemente hieraus nur als „Lückenfüller“ oder so zum Spaß angeboten, können sie zwar Gruppen begeistern, aber die in ihnen steckende Chance zur Persönlichkeitsentwicklung wird nicht genutzt. Der Übungsleiter muss sich also klar darüber werden, ob er action und fun vermitteln will oder aber „inneres Wachstum“ seiner Teilnehmer anstoßen möchte.

Insofern möchte dieser Lehrbrief ein Plädoyer für die gezielte pädagogische Nutzung der Inhalte des Abenteuersports mit Blick auf Persönlichkeitsentwicklung sein, denn: ***Erleben allein genügt nicht.***

Vom Abenteuersport zur Abenteuerpädagogik

Wie nun aber kann eine sinnvolle pädagogische Einbettung des Abenteuersports aussehen, um eine Selbstkonzeptssteigerung zu ermöglichen. Ich möchte an dieser Stelle Grundelemente eines pädagogischen Konzeptes ins Spiel bringen, welches bereits seit annähernd 35 Jahren erprobt und dessen Wirksamkeit sogar wissenschaftlich belegt ist. Dies erscheint umso interessanter, da dieses erlebnispädagogische Konzept die Entstehung des Abenteuersport maßgeblich mit inspiriert hat.

Grundelemente des erlebnispädagogischen Ansatzes Projekt Adventure (PA)

Hintergründe

PA ist ein seit Anfang der 70er Jahre für die Anwendung in verschiedensten Schularten in den USA entwickelter erlebnispädagogischer Ansatz mit Wurzeln beim deutschen Pädagogen Kurt Hahn (gilt als Begründer der Erlebnispädagogik). Ein pädagogischer Handlungsbedarf entstand durch die Unzufriedenheit mit dem Bildungssystem, dass ausschließlich durch eine einseitige kognitive Wissensvermittlung geprägt war. Daraus und aus zunehmender Gewaltbereitschaft und steigendem Drogenkonsum an Schulen, entstand der Druck, ein präventives neues pädagogisches Konzept zu entwickeln.

Zentrale Grundannahme ist, dass eine Sequenz von aufeinander aufbauenden Abenteueraktivitäten (so genannten Wellen) – die die Teilnehmer körperlich und psychisch herausfordern, von ihnen aber erfolgreich zu bewältigen sind, - einer Person helfen werden, ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln. Damit der PA Ansatz seine Wirksamkeit entfalten kann, braucht es – in der Regel Freiwillige – längerfristige kontinuierliche Zusammenarbeit einer Gruppe, die eine Sequenz von 8 oder mehr aufeinander aufbauenden Abenteuerwellen miteinander bewältigt.

(Interessant ist dieser Ansatz also auch, für feststehende Vereinsgruppen)

Hauptziel von PA

Hauptziel von PA ist die Entwicklung und Steigerung eines positiven Selbstwertkonzeptes / Selbstwertgefühles.

Voraussetzung dafür ist eine wertschätzende Haltung und ein Klima von emotionaler und körperlicher Sicherheit und Vertrauen in der/in die Gruppe. Dazu kommt eine intensive Vor- und Nacharbeit des Erlebten.

Schlüsselemente von PA

Zur Erreichung des Hauptzieles gibt es unabdingbare Schlüsselemente, von denen einige hier aufgeführt sind:

- 1. Vertrauensbildung** Aufbau von Vertrauen in der Gruppe über körperliche Aktivitäten, Spiele, bei denen das Geben und Nehmen von Vertrauen und Sicherheit erlebbar wird.
- 2. Zielsetzung** Ausarbeitung und „öffentliche“ Formulierung von konkreten und erreichbaren Gruppenzielen, sowie von persönlichen Einzelzielen vor der Aktivität und konkret auf diese bezogen. Es ist also das Einzelinteresse und das Gruppeninteresse zu berücksichtigen.
- 3. Herausforderung (positiver) Stress** Eine herausfordernde, aber erfolgreich bewältzbare Aufgabe vermittelt das gute Gefühl von Leistungsfähigkeit und Kompetenz.
(Unter-/Überforderung verhindert Wachstum!)
- 4. Herausforderung nach eigener Wahl** Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit den Grad der Herausforderung selbst zu bestimmen und seinen Grenzen und Möglichkeiten individuell anzupassen.
- 5. Problemlösung** Unterschiedliche Talente und Fähigkeiten werden benötigt und können sich (weiter-)entwickeln, in dem der Gruppe herausfordernde Aufgaben gestellt werden, die sie nur gemeinsam lösen können.
- 6. Empathie** Sie bedeutet eine wachsende Achtsamkeit und Sensibilität füreinander. Wenn eine Person spürt, dass sie nicht alleine ist, in ihren Bemühungen um Unsicherheiten, dass sie nicht nur verstandesmäßig sondern auch gefühlsmäßig angenommen wird, kann sie sich nach innen und außen öffnen und entwickeln.
- 7. Seelische und körperliche Sicherheit** Das Gefühl und die Gewissheit bei Teilnehmern, dass sie psychisch und körperlich sicher und geschützt sind, ist ausschlaggebend für das Gelingen. Dies bedeutet auch, sich selbst oder andere nicht niedermachen. Dadurch entsteht, ein sich öffnen können in den Gesprä-

chen und letztendlich Entwicklung des Selbstwertgefühls.

- 8. Wettbewerb und Zusammenarbeit** Positive Formen des Wettbewerbs z.B. gegen die Zeit oder imaginäre Weltrekorde setzen Kräfte frei, bei den Einzelnen und der Gruppe. Es wird Gemeinschaftsgefühl gefördert, umfassende Unterstützung und Ermutigung erlebt, d.h. es geht nicht darum, gegeneinander zu konkurrieren (gängiges Verlierer/Gewinnerprinzip).
- 9. Humor und Fun** Die Arbeit in den Gruppen soll so geartet sein, dass sie Teilnehmern wie Teamern bei aller Ernsthaftigkeit und Tiefe der Arbeit Spaß macht. Humor und Spaß – so verstanden führen zu Lockerung und Vertrauen und nicht zu Oberflächlichkeit.

Der Wertevertrag

Eine zentrale Rolle bei allen Abenteuerwellen spielt die gemeinsam ausgearbeitete Vereinbarung bzw. Selbstverpflichtung des Wertevertrages. Zu Beginn des Projektes verpflichten sich alle TeilnehmerInnen mit ihrer Unterschrift zu dessen Einhaltung und Achtung.

Verpflichtung 1

Die Vereinbarung, als Gruppe zusammenzuarbeiten um die zuvor festgelegten Gruppen- und Einzelziele erreichen zu können.

Verpflichtung 2

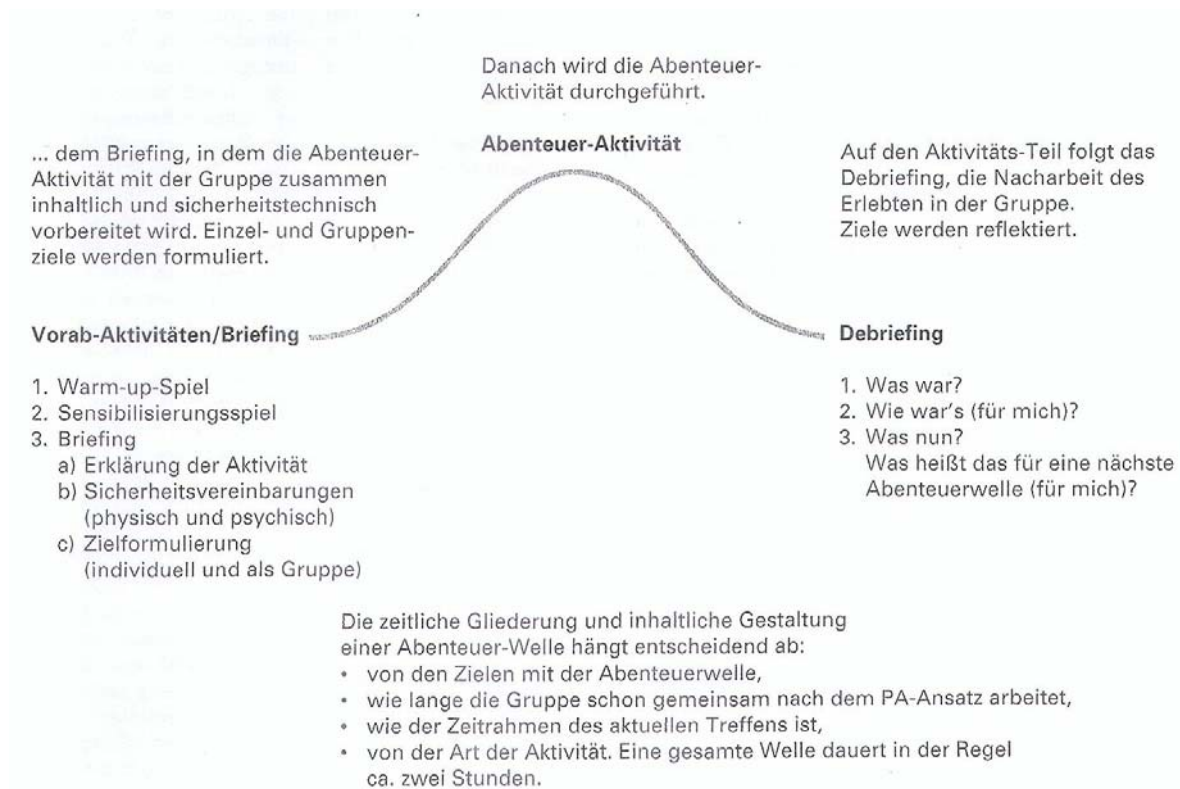
Die Vereinbarung, verlässlich vorgegebene Sicherheits- und festzulegende Verhaltensgrundregeln zu beachten.

Verpflichtung 3

Die Vereinbarung, konstruktives Feed-back zu geben und anzunehmen (positiv wie negativ) sowie an Verhaltensänderungen zu arbeiten, wenn es notwendig ist.

Kernelement „Abenteuerwelle“

Jede Abenteuerwelle läuft immer wieder gleich strukturiert ab, sodass TeamerInnen und TeilnehmerInnen sich sehr gut darauf einstellen können.



Praxisbeispiel „Säureteich“

Zeitbedarf ca. 2 Std.; TeilnehmerInnen 15-20 sodass bei der Aktivität in 2 Gruppen gearbeitet wird

Hauptziele bei dieser Welle

- Fördern von planvollem Handeln und Zusammenarbeit in der Gruppe in Bezug auf ein Problemlösungsaufgabe
- Fördern der Selbst- und Fremdwahrnehmung hinsichtlich von Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten bei sich und anderen
- Erleben können der Wichtigkeit von...
- ..."leisen" Stärken: Planen können; Ideen haben; Zuhören können; kooperieren können; motiviert & zuversichtlich sein; etc.
- ..."lauten" Stärken: Anpacken; Leitung übernehmen; Körperkraft haben; etc.
- den Umgang mit eigenen und fremden „Stärken“ & „Schwächen“ lernen

Nebenziele bei dieser Welle

- Erstes Kennenlernen von Seilen und Klettermaterialien
- Sich gegenseitig Rückmeldung geben
- Erleben von gegenseitigem Vertrauen

Zeit (Beispiel)	Inhalt	Material
15.00	Kurze Hinführung auf die Welle (Erinnerung an den Wellenablauf)	
15	Warm up: Was zum Austoben	
	Warm down: Was zum Sensibilisieren	
15.15	Briefing:	
5'	<p>1. Kurze Geschichte vom verlorenen Schatz mit Erklärung der Aufgabe in der Großgrube: Es gilt einen wertvollen Schatz der aus verschiedenen Gegenständen und einer Schatztruhe besteht, aus einem Säureteich (dessen Umriss mit einem Kletterseil gelegt sind, ca. 10 – 15 m Durchmesser) zu heben. Die Säure ist allerdings so gefährlich, dass dabei niemand mit ihr in Berührung kommen darf. Geschieht dies trotzdem, muss die betreffende Person unverzüglich zur Neutralisierung zurück und darf erst nach Berührung des Entsäurenssteins einen neuen Versuch starten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ Std. Zeit bis Gegenstände verätzen • Jede/r muss einen Gegenstand herausholen, je nach Fähigkeit • Die Schatzkiste muss als Letztes geborgen werden • die Gegenstände müssen mit der Hand herausgeholt werden • bei Berührung der Säure sofort zurück und Gegenmittel berühren (nur durch Hilfe der anderen möglich) • TeamerIn steht, falls nötig als SicherheitsexpertIn zur Verfügung • zur Bewältigung der Aufgabe dürft ihr aus 15 Hilfsmaterialien 5 Hilfsmittel auswählen 	
15.20	2. Entwicklung der Einzelziele mit Hilfe einer Medaille (in den Kleingruppen):	Medaillen, Stifte
	<p>Vorderseite: Fähigkeit, die ich bei dieser Aufgabe einbringen will. Ich kann besonders gut...</p> <p>Rückseite: Sache, auf die ich achten bzw. die ich ausbauen will.</p>	
15'	<p>Ich kann noch nicht so gut...→ Erinnerung an vorhergehende Welle TeamerInnen stellen ihre vorbereitete Medaille vor. Weitere Beispiele machen: Ideen haben, optimistisch bzw. pessimistische Haltung, Planen</p>	

	<p>können, zur Atmosphäre beitragen.... TIn füllen die Medaillen, stellen sie der Gruppe zu diesem Zeitpunkt aber nicht vor, sondern geben sie in die Schatzkiste</p> <p>→Die Medaillen kommen in die Schatzkiste</p>	Schatzkisten
15.35	<p>3. Formulierung der Gruppenziele (Konkretisierung des Wertevertrages): Wie will sich die Gruppe verhalten? Sammeln →3 Topziele auf Plakat schreiben</p> <p><u>Vorgabe der Zentrale:</u> STÄRKEN & „SCHWÄCHEN“ der Einzelnen achten und für's Gelingen nutzen, bzw. an ihnen arbeiten</p>	Din A 4 Blätter Stifte
5'		
15.40	Aktivität	
15'	<p>1. Planungsphase mit Hilfe eines Plakates: Hilfsmittel auswählen, Skizze malen in vier Kleingruppen danach Austausch & Verdeutlichung der Alternativen Mehrheitsentscheidung durch Zuordnung zu den Alternativen</p> <p>Festlegen, wer welche Aufgabe hat und wer welchen Gegenstand holt.</p>	Plakate, Hilfsmittel
30'	<p>2. Durchführung der Schatzbergung unter Einhaltung der Regeln</p>	
16.25	<p>Debriefing Lockere Erzählrunde mit Schokoladeessen Was war? → mit Blick auf das Planungsplakat Wie war's? → Gruppenziele durch Daumen hoch oder runter bewerten Was nun? → und was würde das für die Gruppe für eine nächste Welle heißen?</p>	Schokolade aus geborgener Schatzkiste
35'	<p>Schatzkiste wird geöffnet, die Medaillen durch einen TeamerIn nacheinander gezogen und beide Seiten vorgelesen. Die Gruppe rät, zu wem die Medaille passen könnte mit Begründung durch das beim Säureteich beobachtete. Die Personen, die genannt sind sagen zunächst nicht, ob es ihre</p>	Medaillen

Medaille ist oder nicht. Wenn 23 Personen genannt worden sind, fragt der TeamerIn, wessen Medaille es ist und die Person kann was dazu sagen und Rückmeldung bekommen oder erbitten

„Wie konnte ich mit meinen „Stärken & Schwächen zum Gelingen der Aktivität beitragen?

...und was heißt das für ein nächstes mal?

Was nun? → ergibt sich aus den Ergebnissen für mich

17.00

ritueller Abschluss - Schoßsitzen

Materialliste:

- 2 Wertevertragsplakate
- Din A 4 Blätter und Eding
- 2 Kletterseile zum Legen der beiden Säureteiche
- pro TN einen beliebigen Gegenstand, der als Schatz aus dem Säureteich geborgen werden muss, wobei darin pro Gruppe eine „Schatztruhe“ (mit 1 Tafel Schokolade darin) enthalten sein muss
- pro Gruppe einen Pool von 15 Hilfsmaterialien, wobei Kletterseil, Klettergurt, Karabiner und Seilrolle durch beliebige andere Materialien (wie z.B. Bandschlingen, Helme etc.) ergänzt werden
- pro Gruppe einen Entsäuerungsstein (=Kreis aus gelbem Plakatkaton), 1 Stift und 1 Karteikarte
- pro Gruppe 2 Plakate mit den jeweiligen beiden Planungsfragen darauf (s. Briefing)

Hinweis:

Zur Lösung der Aufgabe müssen sich in Nähe des Teiches Geräte, Wandbefestigungen, Bäume etc. befinden, an denen das Seil befestigt werden kann. Zu beachten ist die Stabilität dieser Sachen, da eine enorm hohe Zugbelastung auftritt.

Pädagogische Hilfen des PA Konzeptes für den Übungsleiter

- Der klar strukturierte immer gleiche Ablauf einer Abenteuerwelle gibt dem Teamer Planungssicherheit und den TeilnehmerInnen Gewissheit über das was kommt.
- Die Zielsetzung für eine Welle sowie die Zielformulierung der Gruppe und der Teilnehmer mit Blick auf die Aktivität ermöglichen eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Erlebten und somit Weiterentwicklung.
- Der Wertevertrag als „symbolischer Schutzschirm“ für alle Einheiten unterstützt die Herstellung von psychischer und physischer Sicherheit sowie die Aushandlung von Verhaltensregeln für die Abenteueraktivität.

- Die Aneinanderreihung mehrerer „Abenteuerwellen“ ermöglicht pädagogisch und zielgerichtet für die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmer zu arbeiten.
- Die Angebote sollten mindestens von zwei Personen geleitet werden, die sich menschlich gut ergänzen (Vorbildcharakter) und die so geteilte Leitung und Beobachtung übernehmen können.

Als Anfragen für die normale Übungsleiterpraxis im Abenteuersport lassen sich hier festhalten

Welche pädagogischen Ziele habe ich mit dem Angebot von Abenteuersport?

- Welche Abenteueraktivität kann für die Umsetzung dieser Ziele hilfreich sein? (Abenteuer gleich Mittel zum Zweck, nämlich inneres Wachstum zu ermöglichen)
- Wie sieht die zielgruppenspezifische Vor- und Nachbesprechung aus, um das Erlebte wachstumsfördernd zu bearbeiten?
- Welche vorbereiteten Spiele und Übungen etc. sind nötig, um Atmosphäre und Vertrauen aufzubauen und die Hauptaktivität vorzubereiten?
- Wie soll mit dem „Erkenntnisgewinn“ weitergearbeitet werden?

Eine ausführliche Darstellung der für die Arbeit nach dem PA-Ansatz notwendigen theoretischen und praktischen Hintergründe findet sich in der Projektdokumentation und Arbeitshilfe von Feierabend, Kuno; Gosebrink Michael; Klenzner Petra. „Abenteuerepädagogik an der Schule. Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit.“ Freiburg, 1998 zu beziehen beim Autor.

Internettipp: www.abenteuerpaedagogik-pa.de

Autor: Michael Gosebrink, DJK Bildungsreferent des DV Freiburg
Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel. 0761/5144-248, djk@seelsorgeamt-freiburg.de;