



METHODENKOFFER ZUSAMMEN (ER-) LEBEN



 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 Fonds Gesundes
Österreich

IMPRESSUM:

Hrsg. v. Verein Jugendinitiative Triestingtal 2023

Geschäftsführung: DSA Sabine Wolf, MSM

Layout: Katharina Zenger, Designkostprobe



Leobersdorferstraße 42
2560 Berndorf

Gefördert aus Mitteln des

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 

 Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

 Bundeskanzleramt

INHALTSVERZEICHNIS

1. Zur Entstehung und Verwendung des Methodenkoffers	5
2. Zielgruppe	8
3. Basis der (psychosozialen) Gesundheitsförderung	8
4. Das Konzept risflecting® und die Erlebnispädagogik	10
4.1. Aufbau erlebnispädagogischer Methodik	11
4.2. Hinweise	13
5. Übungsanleitungen	14
5.1 Warm Up Übungen	15
Aufeinander zufallen	15
Arme und Beine schütteln- 1-2-3-4	16
Stimmungsbilder Dixit	16
Schatzjäger	16
5.2 Übungen zum Kennenlernen	17
Knoten im Seil	17
Der Moor Pfad	17
Kreidebild	18
Ich hab noch nie - ich hab schon mal / Abstimmungsbeutel	18
5.3 Vertrauensübungen / in Resonanz treten	19
Blind geführt werden / Fotoklick	19
Pendeln / Gruppenpendeln	20
5.4 Übungen zu Wagnis, Herausforderung, Rausch und Risiko	20
Rauschbrillen Alcovista®	20
Der Säureteich	21
Die Murmelbahn / Pipeline	22
Kistenklettern (nur mit praktischer Ausbildung!)	23
Der blinde Geometer	25
5.5 Reflexion	26
Daumenreflexion	26
Zündholzreflexion	27
Reflexionsspaziergang	27
Reflexion mit Dixit Karten	27
Brief an mich selbst	27
Punkte kleben – Stimmungsbarometer	28
6. Weiterführende Informationen & Literaturempfehlungen	29
7. Kontakte und Materialienverleih	31



Foto: © iStock

METHODENKOFFER ZUSAMMEN (ER-)LEBEN

von Jugendlichen für Jugendliche



1. ZUR ENTSTEHUNG UND VERWENDUNG DES METHODENKOFFERS

Der »Methodenkoffer« war Teil des zweijährigen Gesundheitsförderungsprojektes »GOBIG2.0«, welches im niederschweligen Setting in der außerschulischen Jugendarbeit von Sozialarbeiter*innen der Mobilien Jugendarbeit TANDEM entwickelt und durchgeführt wurde. Gefördert wurde das Projekt durch die Nationale Förderung des Bundeskanzleramtes im Nationalen Aktionsplan Integration sowie durch Fördermittel des Fonds Gesunden Österreichs.

Ein wichtiger Ansatz in der Gesundheitsförderung als auch in der Jugendarbeit ist die Nachhaltigkeit der Angebotssetzung nach Beendigung des Projektes.

Die Methodik der Peer-Education bietet hier einen wichtigen und erprobten Ansatz dazu. Dieser beruht auf der Tatsache das »Gleichaltrige« eine besondere Bedeutung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und der Herausbildung der Identität haben. Sie wirken als Multiplikator*innen in ihren Netzwerken, erweitern unterstützende Ressourcen und genießen meistens hohe Akzeptanz in der Gruppe der Gleichaltrigen. Dadurch werden Informationen einfacher weitergegeben und mit positiver Emotionalität verknüpft und können sich somit auch auf die Gesundheitsförderung positiv auswirken. (Vgl. BZgA-Leitbegriffe: Peer Education, eingesehen am 12.12.2023)

Im Rahmen des Projektes GOBIG2.0 war es möglich unterschiedliche interessierte Jugendliche/junge Erwachsene im Rahmen einer Peer- Education in die Grundlagen der Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt »Rausch und Risiko« einzuführen. Durch Erleben und Kennenlernen von Methoden als auch durch die Vermittlung von Theorie und Grundlagen der Gesundheitsförderung und des »risflecting®« Ansatzes wurde ein »Rüstzeug« mitgegeben um Inhalte selbst weiter aufbereiten und weitergeben zu können. Wichtig ist es dabei auch die Möglichkeiten und Grenzen der Peer-Education klar im Blick zu behalten und die Jugendlichen/jungen Erwachsenen nicht zu überfordern und damit die Grenze vom Risiko zur Gefahr zu überschreiten.

Im risflecting® Ansatz geht es darum Balance zu halten. In Situationen, in denen Anforderung und Können im richtigen Verhältnis zueinander stehen wird lernen ermöglicht. Das gilt auch im Rahmen von Peer Education. Die lehrenden Peers können immer nur so viel an ihre gleichaltrigen Gruppen vermitteln, wie sie selbst in der Lage sind zu verstehen, zu schaffen, einzuüben und auch mit Überzeugung zu vermitteln.

Für die Peer-Education, die unter dem Titel »Jugend. Ein Leben am Limit« im Mai 2023 durchgeführt wurde, wurden Jugendliche Repräsentant*innen aus unterschiedlichen Bereichen der außerschulischen Jugendarbeit in der gesamten Projektregion zur Mitarbeit eingeladen: Dazu gehörten das Jugend-Rotkreuz, Pfadfindergruppen, Landjugend, die Muslimische Jugend Österreich, alle Jugendleiter*innen der Kulturvereine der Region, alle Sportvereine, die Jugendarbeit betreiben, und viele mehr. In vielen dieser Vereine betreuen junge Erwachsene Gleichaltrige oder wenig jüngere, haben Vorbildwirkung und etabliertes Standing in ihrem Verein, in ihrer Community oder Gruppe, und scheinen somit bestens geeignet gesundheitsförderliche Inhalte weiter zu vermitteln. Dabei wurde versucht eine möglichst diverse Gruppenzusammensetzung zu erreichen, um eine große Zahl an Sichtweisen und Blickwinkeln auf das Thema Gesundheitsförderung, sowie die Themen Rausch und Risiko als Tagungsschwerpunkte für die Entwicklung einer Methodensammlung hereinzuholen. Die Einbeziehung von Jugendlichen mit Migrationshintergrund verfolgte dabei das Ziel besonders auch Jugendliche zu erreichen, die oftmals weniger von gesundheitsförderlichen Maßnahmen erreicht werden, jedoch in vielen Lebensbereichen mit größeren Schwierigkeiten zu kämpfen haben.

Der Schwerpunkt der Peer-Education auf »Rausch- und Risikokompetenz« basiert auf den Ergebnissen von Vorgesprächen mit Jugendlichen, sowie aus der Erfahrung der Mobilien Jugendarbeit TANDEM und verfolgte das Ziel Gesundheitsthemen an junge Menschen niederschwellig und jugendgerecht weiterzugeben.

Die Lebensphase der Jugend ist die Zeit des sich Findens, des (sich) Ausprobierens, des neuen Kennenlernens, des intensiven (rauschhaften) Erlebens und des Hinauswagens in die Welt. Ob Substanzgebunde-, Geschwindigkeits- oder ganz andere Räusche, das Spektrum ist breit und es sind unweigerlich Risiken damit verbunden, daher ist das ein äußerst relevantes, wenn nicht sogar DAS Thema für die Jugend.

Die Methoden und Ideen zu der Peer-Education wurde von »risflecting® – ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance« entlehnt und die Inhalte des Methodenkoffers wurden gemeinsam mit den Teilnehmer*innen dieser Peer-Education ausprobiert und zusammengestellt. Der Methodenkoffer bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten mit Gruppen inhaltlich zum Thema Gesundheit in allen Facetten zu arbeiten. Dazu zählen sowohl psychosoziale, psychische, physische sowie emotionale Gesundheit. Die unten vorgestellten Methoden, sind natürlich nicht die einzigen Verwendungsmöglichkeiten. Bewusst wurde ein Mix aus Material zusammengestellt, das im Alltag nicht leicht bzw. schnell organisierbar ist, oder für eine Verwendung einer Übung extra angeschafft werden müsste, und danach nicht mehr verwendet wird.

Die meisten der Materialien sind auch ohne vorherige Ausbildung bzw. Teilnahme am Seminar verwendbar und können neben der Gesundheitsförderung auch als Einstieg in viele weitere Themen dienen. Manche Materialien wurden jedoch bewusst weglassen, um sicherzustellen, dass sie nur von ausgebildeten Personen genutzt werden.

(Dazu zählen etwa Sicherungsgeräte und Klettergurte)

Der Methodenkoffer kann als Paket oder auch nur in Einzelteilen ausgeliehen werden und wird nach Kontaktaufnahme mit dem Team der Mobilen Jugendarbeit TANDEM (Department Erlebnispädagogik) vergeben. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten sind am Ende dieser Broschüre angeführt.

Wir bedanken uns bei den Teilnehmer*innen der Peer- education »Jugend. Ein Leben am Limit« für die Mitarbeit am Methodenkoffer und für das Teilen ihrer Erfahrungen und Erkenntnisse und freuen uns diese Sammlung an Materialien und Methoden nun anderen Gruppen zur Verwendung zur Verfügung zu stellen.

Viel Freude und neue Erkenntnisse dabei!

Das Team der Mobilen Jugendarbeit TANDEM

Dezember 2023

2. ZIELGRUPPE

Zielgruppe für den Verleih und die Verwendung des Methodenkoffers richtet sich vor allem an Personen, die mit Jugendlichen ab dem 12. Lebensjahr im außerschulischen Bereich z.B. als Ehrenamtliche in Vereinen oder Verbänden tätig sind, dabei insbesondere an solche, deren Gruppenleiter*innen selbst aus der Jugend in die Jugendleitung übergehen – die also noch in einem ähnlichen Alter, wie ihrer(Vereins-) kolleg*innen oder Freund*innen sind und somit eine Funktion als Peer und Vorbild in einer Gruppe innehaben.

3. BASIS DER (PSYCHOSOZIALEN) GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Auf die Zusammenstellung von Grundlagenwissen und Begrifflichkeiten zum Thema (psychische) Gesundheit wurde in der hier vorliegenden Methodenmappe bewusst verzichtet.

Die **TOPSY – Toolbox zur Psychischen Gesundheit**, die auch dem Methodenkoffer beiliegt, bietet hier umfangreiche Grundlagen und auch ein Methodenpool zur Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge.

Die Toolbox richtet sich an Personen, die mit Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren arbeiten und selbst keine psychosoziale Grundausbildung haben jedoch durch die Niederschwelligkeit und Freiwilligkeit der Jugendarbeit Begegnungsorte für viele junge Menschen schaffen.

Darüber hinaus bietet die Toolbox auch Handlungswissen für psychische erste Hilfe und weiterführende Adressen, Anlaufstellen und Literatur.

Hier kann die Toolbox auch heruntergeladen werden →

<https://bjv.at/wp-content/uploads/2024/01/bjv-topsy-publikation3-digital-rz.pdf>

Die psychische Gesundheit und das Wohlfühlen von Jugendlichen haben sich in den letzten Jahren durch globale Krisen zunehmend verschlechtert. Jugendliche sind insbesondere durch Unsicherheiten, finanzielle Sorgen, fehlende Zukunftsaussichten oder auch Konflikten im sozialen Zusammenleben betroffen. Besonders Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten und bildungsfernen Schichten sind insbesondere in ihrer Gesundheitskompetenz gefährdeter.

Jugendliche möchten sich aber auch nicht immer mit dem Thema »Gesundheit« auseinandersetzen. Gesundheit kann auch „uncool“ sein oder als nur »interessant für alten Menschen« bewertet werden. Das klingt verständlich, wenn man sich gerade voll Energie fühlt, sich nichts mehr verbieten lassen will und endlich all die Sachen machen darf, die die Erwachsenen auch tun, obwohl sie ständig drüber reden, wie schädlich diese sind.

Das Jugendalter ist eine Phase der Neuorientierung in nahezu allen Belangen von Menschen. Das Gehirn durchlebt einen ungeheuren Entwicklungsschub und die hormonelle Landschaft des Körpers ändert sich ebenso wie das Aussehen, das Körpergefühl, die sozialen Beziehungen und das Wertekonstrukt. Kurz gesagt, eine neue Identität bildet sich heraus.

Die Entwicklung dieser Identität geht in Richtung des Erwachsenseins und bestimmt maßgeblich mit wie wir unser Leben »leben« und welche Menschen wir als Erwachsene sein werden.

Diese vielen gleichzeitig ablaufenden Veränderungsprozesse machen jedoch auch vulnerabel.

Neuorientierung geht immer mit einer Dekonstruktion des bisher Gelernten einher, jedoch haben Jugendliche noch nicht die Erfahrung, Risiken, die damit einhergehen so einzuordnen, dass sie sich der Tragweite ihrer Handlungen immer bewusst werden. Die hormonelle Umstellung löst außerdem wiederum erhöhte Risikobereitschaft aus – alles Faktoren, die Jugendliche zu einer Gruppe machen, die auch Gesundheitsrisiken mit sich bringt. Beispiele dafür sind etwa das Ausprobieren im Straßenverkehr, in der Sexualität, im Umgang mit substanzindizierten Rauschen und vielem mehr.

Das Aneignen von Kompetenzen zum Einordnen der Risiken im Rahmen des Erwachsenwerdens ist daher immanent. Sich jeder potenziell riskanten Situation zu entziehen, macht jedoch keinen Sinn und würde letztendlich nur inkompetente Erwachsene zurücklassen, die keine Basis für das Treffen eigener Entscheidungen haben.

Ein Ansatz, der das Risiko positiv bewertet und das Erwerben von Risikokompetenz fördert wurde von Gerald Koller entwickelt und nennt sich *risflecting*®.

4. DAS KONZEPT RISFLECTING® UND DIE ERLEBNIS PÄDAGOGIK

»Um Rausch- und Risikokompetenz zu entwickeln, bedarf es grundsätzlicher intellektueller, sozialer und emotionaler Fähigkeiten. Diese zu bilden ist Ziel der Pädagogik, aber auch der Gesundheitsförderung ... Denn die Fähigkeit, mit Rausch- und Risikosituationen umzugehen, ist die Spitze eines Eisbergs von generellen Lebenskompetenzen!«

(Das Konzept – risflecting®, eingesehen am 12.12.2023)

risflecting® – was ist das?

Das Wort setzt sich aus Risiko und Reflexion zusammen und stellt eine Haltung dar mit der man dem Leben selbst begegnen kann. Bei risflecting® geht es darum andere Menschen nicht davor zu BEWAHREN eigene Erfahrungen zu machen, sondern ihnen die Möglichkeit zu bieten sich zu BEWÄHREN. Um diese Kompetenzen zu erwerben, werden Kulturtechniken vorgeschlagen, die gesamten Verlauf eines Erlebnisses dazu dienen die Balance halten zu können - zwischen Kompetenzen und Anforderungen, die eine Situation an die handelnden Personen stellt, um nicht in den Bereich der Gefahr zu kommen, sondern einen Rausch oder ein Erlebnis als genussvolle Erfahrung mitnehmen zu können.

»Hinein ins Risiko – und wieder zurück!« »Spring! Und lande!«

Im Rahmen von Vorbereitung (Einschätzung des Risikos) – Erleben (Rausch, Erlebnis, Ereignis) – und Nachbereiten (Reflexion) geht es vor allem darum Wege zu finden, selbstbewusste und überlegte Entscheidungen treffen zu können welches Risiko man eingeht und wozu man das tut. Der Gedanke »was will ich eigentlich spüren, fühlen oder erreichen« ist zentral im Zugang der Vorbereitung und der Nachbereitung einer Situation. Bei risflecting® werden diese Techniken **BREAK** (innehalten, analysieren, entscheiden) **RELATE** (in Beziehung treten, auf Freund*innen und Umgebung achtgeben) und **REFLECT** (besprechen, einordnen, Lehren aus dem Erlebten ziehen) genannt.

Damit ist risflecting® sozusagen als Haltung oder Lebensphilosophie zu sehen, die sich erlebnispädagogischer Methodik bedient und den Mut zum Risiko und Vertrauen gleichermaßen hochhält.

Genau die Dinge die Jugendliche brauchen und durch die sie erreicht werden können.

Daher als absolute Empfehlung für alle: <https://risflecting.eu/konzept/>

4.1. AUFBAU ERLEBNISPÄDAGOGISCHER METHODIK

Zum besseren Verständnis und zur besseren Arbeit mit dem zur Verfügung stehenden Material empfiehlt die Mobilen Jugendarbeit TANDEM sich auch mit den Methoden der Erlebnispädagogik genauer auseinanderzusetzen.

Unter Erlebnispädagogik versteht man ein breites Feld an Maßnahmen oder Angeboten, die dazu geeignet sind Gefühle, Denkmuster, Verhalten und/oder Fehlverhalten zu verändern. Gemeinsam haben diese Maßnahmen, dass die Elemente »Erlebnis« als außergewöhnliche Selbst oder Gruppenerfahrung, »Gruppe« als Interaktions- und Resonanzraum und »Natur« als hilfreiches und heilendes Setting in einem Konzept zielgerichtet als handlungsorientierter Ansatz verbunden werden.

Die Erlebnispädagogik (EP) stützt sich auf das so genannte Lernzonenmodell, das besagt, dass Lernen jedenfalls außerhalb der Komfortzone und jedenfalls nicht in einer überfordernden Stresssituation (Panikzone, Todeszone) stattfindet, sondern genau dazwischen – in der Risiko- oder Lernzone. Wird das Individuum gefordert aus der Gewohnheit herauszugehen, können neue Erkenntnisse erlebbar gemacht werden, die schließlich bei entsprechendem Transfer die Komfortzone erweitern.

Der Transfer bezeichnet die Analyse des Erlebten, die Erkenntnisse neuer Möglichkeiten und Sichtweisen, die Einordnung in Vorhandene Muster und schließlich die Integration ins Repertoire der Handlungsweisen und Skills.

Zielgruppe der Erlebnispädagogik sind Schüler*innen Student*innen, Menschen mit Behinderung, Klient*innen sozialer Einrichtungen und Multiplikator*innen. Zielthemen können dabei das Sozialverhalten, Persönlichkeitsentwicklung, Aufbau von Selbstvertrauen und Übernahme von Verantwortung, wie auch Gemeinschafts- und Gruppenbildung oder auch die Verminderung von dysfunktionalem Verhalten sein. (Vgl. König)

Die Erlebnispädagogische Methodik geht dabei davon aus, dass diese Ziele durch Arten des Erfahrungslernen erreicht werden. Dabei beschreibt etwa David Kolb den erfahrungsbasierten Lernzyklus Konkrete Erfahrung, Beobachtung und Reflexion, Abstrakte Begriffsbildung und aktives Experimentieren sind die 4 Phasen, die immer wieder hintereinander stattfinden und die Lernspirale nach oben dreht. (Vgl. Kolb 1984)

Heckmair und Michl beschreiben verschiedene Lerntypen, die in der erlebnispädagogischen Methodik zum Einsatz kommen und auch in der Planung der Übungen und Reflexionen dieser Methodensammlung berücksichtigt werden sollen:

Handlungslernen pur – the mountains speak for themselves (Das Erlebnis wird so gestaltet, dass die Erfahrung für sich spricht und keiner weiteren Besprechung bedarf)

Kommentiertes Handlungslernen – die Lernziele werden von der anleitenden Person nach der Übung zusammengefasst und interpretiert

Handlungslernen durch Reflexion – Die anleitenden Personen stellen Frage oder geben Reflexionsmethoden vor – die Ergebnisse werden durch die Teilnehmer*innen selbst interpretiert.

Direktives Handlungslernen – Bereits vor einer Maßnahme werden bestimmte Aspekte, um die es geht thematisiert. Es können auch Ergebnisse aus der vorherigen Übung oder einer bestimmten Situation sein, die Thema des Seminars oder Trainings sind.

Metaphorisches Handlungslernen – die Aktivitäten werden möglichst exakt auf die Lebenssituationen der Teilnehmer*innen abgestimmt. Dazu ist eine vorherige Bedarfsanalyse notwendig, um isomorphe (strukturgleiche) Situationen im pädagogischen Setting zu kreieren. Passende Metaphern dienen dazu auch unbewusste Ebenen anzusprechen.

Zu bedenken: Die Anleitung erlebnispädagogischer Settings kann herausfordernd sein, insbesondere wenn durch die hergestellten Situationen bei den teilnehmenden Personen bestimmte Emotionen erweckt oder im schlimmsten Fall sogar Traumata getriggert werden. Die anleitenden Personen sollten daher jedenfalls darauf achten, dass Themen, die aufgemacht werden, auch entsprechend bearbeitet werden können. Dies ist vor allem von den Kompetenzen der anleitenden Personen, sowie auch vom verfügbaren Zeitrahmen abhängig. Im Normalfall spüren Teilnehmende Personen jedoch gut, wie sehr sie sich öffnen können und was das jeweilige Setting hergibt. Anleitende Personen sollten das berücksichtigen, aber auch nicht versuchen mit Druck möglichst viel »Tiefe« herzustellen, außer sie sind sich sicher mit dem umgehen zu können, was dann von den TN kommt. Beispielsweise ist es relevant, ob in der Gruppe Menschen sind, die etwa Traumata erlebt haben oder ob in der Gruppe ein Konflikt besteht, der nicht ausgesprochen ist. Jemand der mit zum Beispiel mit traumatisierten Flüchtlingen arbeitet, wird anders an die Sache herangehen als ein*e Pfadfinderleiter*in oder ein*e Fußballtrainer*in.

Störungen und Widerstand der Gruppe sollten im Rahmen der Erlebnispädagogik jedenfalls immer Beachtung geschenkt werden. Sie sind immer Ausdruck von Emotion und werden so lange im Raum stehen und andere Themen verhindern, bis sie gelöst sind. Generell wird jedoch auf die Expertise der handelnden Personen jedoch Expertise in ihrem Tätigkeitsbereich zugestanden und die hier dargestellten Methoden und das Verleihmaterial, sollen einen wertvollen ergänzenden Beitrag zu dem liefern, was die Peers mit ihrer Gruppe umsetzen wollen.

Die Mobile Jugendarbeit TANDEM möchte hier als Schnittstelle agieren und über Verleih des Materials natürlich auch dazu anregen sich mit pädagogischen Zugängen, Skills und Methoden im jeweiligen Tätigkeitsbereich auseinanderzusetzen. Schließlich wird davon ausgegangen, dass Gruppen, die sich um den Methodenkoffer bemühen, die Gesundheitsförderung ihrer Kolleg*innen, Freund*innen oder Vereinsmitglieder als Ziel haben. Genau das gilt es zu unterstützen.

4.2. HINWEISE

FREIWILLIGKEIT

In der Erlebnispädagogik gilt das Freiwilligkeitsprinzip. Zwar möchten man als Anleiter*in gerne, dass alle mitmachen, und versucht sie auch zu überzeugen, es muss aber auch in Ordnung sein bei einzelnen Übungen aus Gründen auszusetzen. Lernen ist nur in einer positiven Stimmung möglich.

SET UND SETTING

Als Set bezeichnet man die innere Verfassung und Bereitschaft der Teilnehmer*innen sich auf eine Erfahrung, ein Risiko oder ein Lernfeld einzulassen. Dazu gehören etwa die emotionale Verfassung, Erwartungshaltungen, Vorerfahrungen, oder Werthaltungen. Als Setting werden die äußeren Umstände bezeichnet. Die Gruppe, die Umgebung, das Wetter, die Aufgabenstellung und vieles mehr. Es ist zu beachten, dass im Hinblick auf die Sicherheit all diese Umstände mit bedacht werden sollten. Etwa Angst kann ebenso dazu führen, dass Risiko falsch eingeschätzt wird, wie Übermut.

KÖRPERLICHE VERFASSTHEIT DER TEILNEHMER*INNEN

Erkrankungen, (Vor-) Verletzungen und körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit müssen abgefragt und die Übungen dementsprechend angepasst werden. Allergien wie z.B. auf Insektenstiche sollten abgeklärt und die Teilnehmer*innen auf die Mitnahme entsprechender Medikation hingewiesen werden.

UMGEBUNG

Die Umgebung ist auf Gefahren zu untersuchen. Steine, Wurzeln als Stolperfallen, Abhänge, dürre oder morsche Äste eines Baums, loses Geröll, etc. Sind potenzielle Gefahrenquellen und müssen entfernt oder entsprechend berücksichtigt werden.

GRUPPENDYNAMIK

Der Einfluss der Gruppe und die in Gruppen entstehenden sozialen Dynamiken können sehr stark sein und sich auf das Verhalten der Teilnehmer*innen auswirken. Diese Dynamiken müssen von den anleitenden Personen auch in Hinblick auf die Sicherheit der Teilnehmer*innen mitbedacht werden.

ERSTE HILFE UND SKILLS

Ein Erste Hilfe Paket ist bei allen Outdoorübungen und sportlich-körperlichen Aktivitäten mitzuführen. Mindestens ein*e Gruppenleiter*in muss in Erste-Hilfe geschult sein, am besten alle.

ERLEBNISPÄDAGOGISCHE REGELN

Diese Regeln stellen eine Empfehlung für die Arbeit mit Gruppen in den Segmenten Erlebnis-, Rausch- und Risikopädagogik, sowie bei der Durchführung von Outdoorübungen dar.

- Stopp-Regel- »Stopp!« – Für das Bemerkten von potenziellen Situationen mit Verletzungsgefahr. Wer eine Gefahr bemerkt, ruft: »Stopp!« Die Situation wird eingefroren, bis die Situation analysiert ist, Gefahren ausgeschaltet oder Entwarnung gegeben werden kann.
- Freiwilligkeitsprinzip – Wurde bereits oben erwähnt, sollte aber bei den Regeln besprochen werden. Gruppenmitglieder sollten von anderen nicht gedrängt/ gezwungen werden alles in gleicher Intensität mitzumachen.
- 4 Augen Prinzip – Redundanz: Bei Übungen mit zum Beispiel Sturzgefahr, geschlossenen Augen oder Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit sehr gefordert ist, sollten immer mindestens 2 Personen für die Sicherheit der Teilnehmer*innen zuständig sein. Dies gilt insbesondere bei Übungen, bei denen Sturz/ Absturzgefahr besteht
- Zusammenbleiben – eine Regel, die vor allem bei Outdoorübungen wichtig ist. Wenn sich die Gruppe aufteilt, sollte dies immer besprochen und allen anderen klar sein.
- Einhalte-Regel – Ausgemachte Dinge werden eingehalten. Dazu gehört auch das vereinbarte Ausüben zuerkannter Funktionen, so lang wie ausgemacht oder bis sie jemandem anderen übergeben wurden.

5. ÜBUNGSANLEITUNGEN

Die Übungsanleitungen sind als Anregungen zu verstehen. Viele erlebnispädagogische Übungen ähneln einander und werden unter anderen Namen oder geringfügig veränderten Beschreibungen in Gruppen, Vereinen, bei Trainings und Seminaren weitergegeben. Sie können und sollen sogar auf die jeweilige Situation und Gruppe angepasst werden, um das vorher definierte Ziel möglichst gut zu erreichen. Die Übungen dienen nie einem Selbstzweck, sondern sind immer Methoden, um Gruppen in Situationen zu bringen, in denen sie lernen können.

Im Rahmen der Übungsbeschreibungen werden die **Gruppenteilnehmer*innen immer als TN** (Teilnehmer*innen) bezeichnet. Die anleitenden Personen werden als AP bezeichnet.

Die Übungen sind in Warm-Ups, Hauptübungen und Reflexionsanleitungen geteilt. Es macht Sinn **jeweils eine »Kette« aus diesen Übungsarten zu bilden**, wenn die Zeit dazu vorhanden ist.

Ein solcher Aufbau kann sich z.B. auch über mehrere Wochen bei Vereinsgruppen-Treffen ziehen, um an einem Thema intensiver zu arbeiten, und einen vertieften Lerneffekt oder eine vertiefte Auseinandersetzung mit einem Thema zu erreichen. Dies ermöglicht den Gruppenleiter*innen einerseits die Dynamik in der Gruppe zu

beobachten und zu interpretieren, Übungen entsprechend anzupassen oder für Feedback und Reflexion mehrere Situationen zur Verfügung zu haben. Außerdem kann auf bereits Gelerntes aufgebaut werden. Was jedenfalls passieren MUSS ist eine Form der Reflexion, die einen Transfer des Erlebten in den Alltag ermöglicht.

Die Dauer der Übungen sind flexibel zu gestalten, Warm Ups sollten sich jedoch von einer »Hauptübung« klar unterscheiden. Pausen und Toilettengänge sollten in die Dauer der Übungsabläufe einberechnet werden damit genügend Zeit für diese zur Verfügung steht.

Übungen, die länger dauern, sollten jedenfalls in zeitliche Abschnitte (z.B. Info - Besprechungszeit in der Gruppe - Durchführung der Übung - Besprechen - 2. Versuch-Reflexion) unterteilt werden.

Übungen sollen insgesamt nicht länger als eineinhalb Stunden dauern, wenn nicht unbedingt erforderlich, da nach einiger Zeit die Aufnahmefähigkeit der TN jedenfalls abnimmt.

Empfohlen ist, je nach Erfahrung der Anleiter*innen Gruppen von mehr als 10 Personen jedenfalls zu zweit zu begleiten und bei den Übungen anzuleiten. Alle Übungen, die denen potenzielle Stürze abgesichert werden müssen, müssen jedenfalls von 2 entsprechend geschulten Personen angeleitet werden.

5.1 WARM UP ÜBUNGEN

Warm Up Übungen sind dazu da, die Gruppe zu aktivieren, einzustimmen oder bereits auf eine bestimmte Übung vorzubereiten, etwa um tatsächlich den Körper aufzuwärmen, um Verletzungsrisiko zu minimieren oder in der Hauptübung wieder erkennbare Muster oder Herausforderungen erkennen zu lassen. Je nach Ziel und Inhalt der Übungen gibt es schon nach dem WarmUp eine kleine Reflexionseinheit oder ein Stimmungsbild.

AUFEINANDER ZUFALLEN

Ziel: Vertrauen lernen, andere Perspektiven einnehmen

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: wahlweise Augenbinden

Ablauf: 2 TN stehen sich in einer Distanz von einem Meter oder weniger gegenüber und strecken die Arme leicht angewinkelt mit flacher Hand und mit angewinkeltem Daumen in Richtung gegenüber aus. Die TN nehmen Augenkontakt auf und lassen sich im gleichen Moment (geben eines Zeichens durch Augenkontakt oder Kopfnicken) aufeinander zu fallen, um sich an den Handflächen der anderen Person abzufangen und wieder in eine stehende Position zu drücken.

ARME UND BEINE SCHÜTTELN- 1-2-3-4

Ziel: Aktivieren

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: keines

Ablauf: Alle TN stehen im Kreis. Die AP erklärt, dass auf Kommando jeder/e TN den rechten Arm 4 x nach oben schütteln soll, dann der linke Arm, gefolgt vom rechten Bein und vom linken Bein. Dazu wird laut gezählt. »eins – zwei – drei – vier!«. Dann folgt der ganze Durchlauf nochmals mit 3 Schüttelungen, dann mit 2 und am Ende nur noch mit einer Schüttelbewegung jeder Extremität. Die Bewegungen sehen meist lustig auf, und die Stimmung lockert sich. Gleichzeitig wird der Kreislauf aktiviert.

STIMMUNGSBILDER DIXIT

Ziel: Einstimmen, zentrieren

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: Dixit Karten

Ablauf: Verschiedene Karten der Dixit Sammlungen werden am Boden verteilt. Die AP kann mit der Auswahl der Karten Einfluss auf das Spektrum der abgebildeten Situation oder Emotionen nehmen. Man beachte aber, dass die TN sich nicht »manipulieren« lassen. Sollte sich jemand gar nicht wiederfinden kann mit Widerstand gerechnet werden. Reihum wird schließlich offengelegt, warum der TN die Karte gefällt, warum sie sie gezogen hat, was sie darauf erkennt oder andere Fragen. Die Fragen sollten jedenfalls auf das Thema des Seminars oder der Übung abgestimmt sein. Wenn eine Frage aufgemacht wird, sollte diese jedenfalls innerhalb des Abschnitts des Trainings oder der Seminareinheit wieder beantwortet oder hereingeholt werden. Zum Beispiel kann nach einer Hauptübung noch eine Karte gezogen werden und abgefragt werden, ob sich bei den TN etwas verändert hat.

SCHATZJÄGER

Ziel: Aktivieren

TN: 8-20, ab 12 Jahren

Material: Tücher (rote Augenbinden), begrenzter Raum

Ablauf: Jede TN erhält ein rotes Tuch, das sie lose an der Kleidung befestigen und das jedenfalls aus der Kleidung heraus schauen muss. Dies kann z.B.: in der Hosentasche, Saum des Pullovers, oder am Gürtel angebracht werden. Auf »Los!« versuchen alle die roten Tücher der anderen zu erhaschen und dabei das eigene nicht zu verlieren.

Vorsicht: bei jüngeren TN auf Gruppendynamik achten und Konkurrenzgedanken nicht zu sehr aufkommen lassen. Berührregeln in der Gruppe ausmachen und beachten.

5.2. ÜBUNGEN ZUM KENNENLERNEN

Die nachfolgend beschriebenen Methoden dienen dazu sich und andere (auch bereits bekannte) Personen auf eine neue Art kennenzulernen bzw. neue Facetten zu entdecken.

KNOTEN IM SEIL

Ziel: Kennenlernen, Zusammenarbeiten, Berührungängste abbauen, Kommunikation fördern. Symbolik: Nur gemeinsam kann man festgefahrene Situationen lösen, nachgeben und mithelfen anstatt „anziehen und allein kämpfen“.

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: Ein Seil, 10 bis 25 m, Kreppklebeband

Ablauf: In ein Kletterseil werden mehrere Knoten gebunden. Die Gruppe hat die Aufgabe die Knoten zu öffnen und komplett aus dem Seil zu binden, die TN dürfen aber mit jeweils einer Hand das Seil nicht loslassen und die Hand auch nicht verschieben. Eventuell können die Stellen, an dieser die Hände bleiben sollen, mit Kreppband markiert werden.

Varianten: Zeitlimit, manche Personen haben Augenbinden, manche Personen dürfen nicht sprechen.

DER MOOR PFAD

Ziele: Kennenlernen, Abbau von Berührungängsten, Stärkung der Kommunikationsfähigkeit, Stärkung der Gemeinschaft, etc. Symbolik: Gemeinsame Überwindung von Schwierigkeiten.

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: Gummimatten, eine/TN oder weniger

Ablauf: Jede TN bekommt eine Gummimatte. Die Gruppe soll mittels Gummimatten eine Strecke überwinden, die mindestens doppelt so lang ist, wie mit den Gummimatten erreichbar, wenn sie in Schrittweite hintereinandergelegt werden. Der Boden außerhalb der Matten darf NICHT berührt werden. Personen, die neben den Matten stehen versinken sofort im Moor. Die Matten müssen IMMER von einer TN berührt werden. Matten, die nicht lose am »Moorboden« liegen versinken sofort und werden von der AP entfernt! Die Übung ist nur dann erfolgreich absolviert, wenn ALLE TN die andere Seite erreichen. Wenn dies nicht gelingt → zurück an den Start, oder Umgang mit Scheitern in der Reflexion thematisieren.

Varianten: Zeitlimit, manche Personen haben Augenbinden, manche Personen dürfen nicht sprechen.

Achtung: Auf Regeln der körperlichen Nähe achten: Körperstellen, die nicht berührt werden dürfen wie Brust, Genitalbereich etc. vereinbaren!

Bei der Reflexion das Thema körperliche Nähe nicht vergessen!

KREIDEBILD

Ziele: u.a.: Gruppe werden, verschwimmen der eigenen Grenzen mit anderen, Absprache und Kommunikation; **Symbolik:** Gemeinsames Schaffen, gemeinsames »Jetzt und Hier«, Darstellung der Gruppe, aber auch Vergänglichkeit der Gruppe.

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: eine Betonfläche, die nicht von Autos befahren wird und die Erlaubnis diese zu bemalen, Straßenkreiden.

Ablauf: je nach Ziel kann die Aufgabenstellung variiert werden. Z.B. ein gemeinsames Bild wird schon zuvor beschlossen oder jede TN malt ein eigenes Bild, das an den Grenzen mit den anderen verschwimmen soll. Die Gruppe hinterlässt eine gemeinsame Botschaft oder einen Satz, bei dem jede TN ein Wort anfügt.

Varianten: Zeitlimit, manche Personen haben Augenbinden, manche Personen dürfen nicht sprechen, etc.

»ICH HAB NOCH NIE – ICH HAB SCHON MAL« / ABSTIMMUNGSBEUTEL

Ziel: Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausfinden, Risikobereitschaft einschätzen, anonyme Abfragen ermöglichen, bestimmte Themen zur Diskussion stellen, u.v.m.

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: Beutel mit Glasperlen, schwarz, rot. 2. Beutel zum Sammeln

Ablauf: Die AP stellt eine Frage wie z.B. »Wer von euch hat schon mal etwas getan, das nicht erlaubt war?« Die TN geben den Sack reihum und nehmen sich, ohne dass die anderen es sehen einen roten Stein für »Ja« oder einen schwarzen Stein für »Nein« aus dem Beutel und werden diesen geheim in den Sammelbeutel. Dann wird der Beutel ausgeleert und das Gruppenergebnis wird offengelegt. Meist ist es sinnvoll mit einfachen Fragen zu beginnen, bei denen erwartet wird, dass alle eher ja oder eher nein sagen. Im weiteren Verlauf kann die Brisanz der Fragen gesteigert werden.

Diskutiert werden kann über viele Themen: »Was macht es mit mir, wenn man sich als Außenseiter*in oder als Teil der Mehrheit fühlt?« Hätte man bei einer öffentlichen Abstimmung anders gewählt? Hätte man den Mut zu einer Antwort zu stehen, die man in einem anonymen Setting abgegeben hat? Es kann auch versucht werden herauszufinden, wer die »andere« Antwort gegeben hat.

Achtung: Die AP muss darauf vorbereitet sein, dass Vorurteile oder Zuschreibungen geäußert werden und bereit sein diese zu moderieren. Fragen müssen gut auf die jeweilige Gruppe abgestimmt sein. Alter, Geschlecht und Dynamik in der Gruppe jedenfalls mitbedenken!

5.3 VERTRAUENSÜBUNGEN / IN RESONANZ TRETEN

Vertrauensübungen dienen zum Aufbau und Vertiefen von Vertrauensbeziehungen in einer Gruppe. Vertrauen ist eine Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit tiefergreifenden Themen und der Fähigkeit der TN sich überhaupt einzulassen und Lernfelder zu erschließen. In Resonanz treten meint, dass die TN spüren können, dass sie nicht im luftleeren Raum agieren, sondern dass jedes Verhalten beim Gegenüber Resonanz erzeugt. Durch das In-Beziehung-treten wird nicht nur die andere Person, sondern auch das Selbst Teil eines Gemeinsamen. Auch hier ist die Dauer auf das Setting (Komponenten wie z.B. Umgebung, Gruppengrößen, etc.) abzustimmen. Zeit für Reflexion sollte jedenfalls eingeplant werden.

BLIND GEFÜHRT WERDEN / FOTOKLICK

Ziel: Vertrauen lernen, andere Perspektiven einnehmen

TN: 8-20, ab 10 Jahren

Material: wahlweise Augenbinden

Ablauf: immer 2 TN gehen zusammen. Eine TN schließt die Augen oder macht sie zu. Die andere TN führt schließlich die blinde Person über eine gewisse Strecke. Das Areal muss vorher besprochen werden, alle TN sollten zumindest in Hörweite sein. Geführt wird entweder indem die blinde Person von hinten an der Schulter angegriffen und durch leichten Druck in die gewünschte Richtung geführt wird oder nur mit der Stimme. Bei Stimmenführung wird der Weg detailgenau beschrieben. Untergrund, Bergauf- oder Bergab, Stufen oder auch herabhängende Äste müssen jedenfalls benannt werden. Der »Fotoklick« als **optionale Variante** dieser Übung erlaubt der führenden Person der Geführten einen kurzen Blick auf einen besonderen Bildausschnitt zu legen, der in Gedanken abfotografiert werden soll. Dazu wird der blinden Person, wenn sie genau den gewünschten Ausschnitt im Blickfeld hat, auf die Schulter getippt. Die Augenbinde wird für einige Augenblicke abgenommen, um das Foto in Gedanken zu speichern. Dann werden die Augen wieder geschlossen und man wird weiter geführt bis zum nächsten Bild. Nach etwa 10 Minuten wird getauscht. Nach Ablauf der Zeit sollte die AP z.B. einen Pfiff oder ein anderes akustisches Signal geben, da leicht die Zeit aus den Augen verloren werden kann. Die blinde Person wird dann zur führenden Person und umgekehrt.

Diese Übung ist in unterschiedlichsten Varianten durchzuführen. Nach der Übung können die gespeicherten Fotos nochmal ins Gedächtnis geholt werden. Fragen für die Reflexion wären u.a.: »Wie ist es dir gegangen? Hast du dich sicher gefühlt? Wie herausfordernd war die Übung? Was hat sich gut angefühlt – am Führen und am Geführt werden?«

PENDELN / GRUPPENPENDELN

Ziel: Vertrauen lernen, herantasten an körperliche Übungen, bei denen die TN sich berühren.

TN: 3er Gruppen, ab 12 Jahren

Material: genug Platz, pro Paar ca. 2 m²

Ablauf: Immer 3 TN gehen zusammen. Die Person in der Mitte verschränkt die Arme vor der Brust. Die beiden anderen TN stellen sich etwa einen Schritt weit vor und hinter der TN hin und strecken die Arme leicht angewinkelt mit flachen Händen und angelegten Daumen der Person entgegen. Die Person in der Mitte hält Körperspannung und lässt sich – wenn alle bereit sind – langsam nach vorne fallen. Dabei wird sie von der TN vor ihr langsam gebremst und gefangen, um dann in die andere Richtung geschaukelt zu werden. Anschließend fängt die hintere Person die TN in der Mitte und schaukelt sie wieder nach vorn. Steigerungen sind möglich durch weiter auseinander gehen oder das Schließen der Augen. Achtung: Immer nur in kleinen Schritten den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Umso weiter weg man steht, umso schwerer sind die TN abzufangen. Nach ein paar Minuten wird durchgetauscht, so dass jede TN einmal in der Mitte ist. Nach jedem Wechsel – mindestens Blitzlichtreflexion.

Die Übung kann auch in einer Kleingruppe gemacht werden. Dabei stellen sich mehrere TN Schulter an Schulter in einem Kreis zusammen und pendeln eine TN in der Mitte im Kreis. Achtung! Kreis darf nicht zu groß sein, Aufmerksamkeit verteilt sich auf mehr Personen – Vorsicht und Achtsamkeit!

5.4. ÜBUNGEN ZU WAGNIS, HERAUSFORDERUNG, RAUSCH UND RISIKO

RAUSCHBRILLEN *Alcovista®*

Ziele: Die Rausch- oder Störbrillen im Methodenkoffer können zu unterschiedlichen Thematiken eingesetzt werden, vorwiegend dienen sie jedoch dazu mit den Themen Rausch und Risiko zu arbeiten. Diese Themen können sowohl im kulturellen Kontext bearbeitet werden als auch konkret persönliche Konsummuster psychoaktiver Substanzen thematisieren und eine Bearbeitung und Reflexion mit sich selbst und/oder der Gruppe ermöglichen.

Alcovista® beschreibt: »Die *Alcovista® Rauschbrillen* sind einfach zu verwenden, passen Sie die Brille auf Ihrem Kopf und Sie werden die simulierten Auswirkungen des Alkoholkonsums zu erleben. SYMPTOME SIND: verminderte Aufmerksamkeit, verlangsamte Reaktionszeit, Verwirrung, visuelle Verzerrung, Änderungen in der Wahrnehmung von Tiefe und Entfernung, Reduktion des peripheren Sehens, Doppeltsehen, ein Mangel an Muskelkoordination«

Auf der Seite alcovista.com sind unterschiedlichste Übungen aufgelistet, die mit Gruppen in verschiedenen Variationen und im Kontext unterschiedlicher Themengebiete eingesetzt werden können.

(Vgl. htTNs://alcovista.com/de/rauschbrillen-alcovista-promillebrille-alkoholbrille)

Material im Methodenkoffer: Hütchen orange/weiß, Steine (rot, schwarz), Gummimatten, Dixit-Karten, Straßenkreiden, Stifte, Papier, etc.

Übungsabläufe: Die TN müssen mehrere hintereinander folgende Herausforderungen bei verschiedenen Stationen meistern. Zum Beispiel:

- Sortieren der schwarzen und roten Steine mit Halluzinogen-Brille.
- Schlüssel in ein Schloss stecken mit Alkobrille.
- Eine bestimmte Summe Geld heraussuchen (Münzen, Scheine) mit Alkobrille.
- Einen vorgegebenen Text am Smartphone verschicken mit Alko- oder Halluzinogen-Brille.
- Einen Text vorlesen mit Cannabis Brille.
- Einen Parcours gehen, der mittels Hütchen markiert ist mit Alkobrille.
- Jemandem die Hand geben.
- Bälle (nicht im Methodenkoffer enthalten) in eine Kiste werfen mit Alkobrille.
- Gummimattenweg gehen, ohne daneben zu steigen.
- Eine Linie entlang gehen (Kreidestrich auf der Straße).
- Ein Bild (Dixit Karten) beschreiben.
- U.v.m. der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zu bedenken: Die Brillen sollten nicht zu lange getragen werden, jedenfalls auch nicht bei bereits vorhandenen Kopfschmerzen, Sehstörungen oder von Epileptiker*innen. Auf die Personen, die gerade solche Brillen tragen, ist besonders aufzupassen. Diese haben ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Vor der Verwendung ist darauf zu achten, dass in der Umgebung keine Gegenstände aus Glas oder andere Spitze oder scharfe Objekte vorhanden sind. Kanten oder Ecken von z.B. Möbelstücken können durch andere TN abgeschirmt werden. Es dürfen auch keine schweren Gegenstände geworfen werden!

Rollen, die vergeben werden können: Brillentragende Person(en), Peers oder Aufpasser*innen, Beobachter*innen, Kameraleute, etc.

Die Übungen sind für die TN oft sehr lustvoll. Dennoch sollte genug Zeit für die Nachbesprechung eingeplant werden und das Thema Rausch und Risiko jedenfalls unter dem Gesichtspunkt besprochen werden, dass die Brillen jederzeit wieder abgesetzt werden können – im Gegensatz zu einer wirklichen körperlichen Intoxikation!

DER SÄURETEICH

Ziele: Erlernen von Problemlösungsstrategien, Zusammenarbeit, wie wird kommuniziert, wer übernimmt Führung, wer wird gehört, wird auf die Sicherheit geachtet, Förderung der Diskussionsfähigkeit, Zusammenhalt der Gruppe.

TN: 10-14, Alter: Ab 15 Jahre

Material: Ein Baum oder jede andere besteigbare, stabile Plattform, an der ein Seil befestigt werden kann, ein Kletterseil (mind. 30 m), mind. 1 Kletterhelm, ein Seil (min. 20 m), ein Gegenstand (zum Beispiel Apfel).

Optional: ein Klettergurt mit Karabiner, Eine Augenbinde, weitere Helme.

Ablauf: Das Seil wird an den Enden zusammengeknotet und vor dem Baum als Kreis ausgelegt. In den Mittelpunkt wird der Apfel gelegt. Aufgabe der Gruppe ist es, Mithilfe des Kletterseils, des Klettergurt, des Helms und des Baumes den Apfel innerhalb einer halben Stunde aus dem Kreis zu holen. Der Kreis stellt einen Teich mit giftiger Säure dar. Wenn ein Teilnehmer oder ein Hilfsmittel mit der Säure in Berührung kommt, hat dies eine Zeitverkürzung oder andere Auflagen (Augenverbinden der betreffenden Person Hände auf den Rücken binden, etc.) zur Folge. Die gängigste Lösung ist, am Ende des Kletterseils in einer maximalen Höhe von 2,5 Meter am Baum zu befestigen (der Knoten sollte auf alle Fälle von der AP überprüft werden). Eine Person legt Klettergurt und Helm an, besteigt den Baum und klinkt den Karabiner in das Kletterseil ein. Der Rest der Gruppe halt das Kletterseil über den Kreis hinweg gestrafft. Nun kann sich die Person am Kletterseil in Richtung Apfel hinunterhangeln und ihn aufnehmen

Die Übung funktioniert auch gut ohne Klettergurt, wenn das Seil lang genug ist, um es doppelt oder mehrfach zu nehmen. Die Gruppe soll die Lösung jedenfalls selbst erarbeiten.

Wichtig! Knoten prüfen, Seile niemals um den Hals legen, Seile um eine Person dürfen sich niemals zusammenziehen können! Auf Untergrund achten, herausstehende Stöcke oder Steine können Gefahren darstellen.

Reflexion in der Gruppe zu unterschiedlichsten Themen mit ausgewählten Methoden.

DIE MURMELBAHN / PIPELINE

Ziele: Zusammenarbeit, Kommunikation, Verantwortung übernehmen, mit Stress umgehen, Offenlegung von gruppendynamischen Prozessen, etc.

TN: 6 – 20, ab 12 Jahren

Material: Metalog Pipeline Set, Platz: mind. 10x8 m Fläche

Zeit (ohne Reflexion): ca. 10-25 Minuten

Vorbereitung: Zur Durchführung wird eine Wegstrecke von 15 bis 100 m vorbereitet, z.B. von einem Seminarraum über den Gang in einen anderen Seminarraum oder im Seminarraum im Kreis. Die TN erhalten beim Startpunkt vom AP der Gruppe die Kugel in die erste Pipeline.

Aufgabe der Gruppe ist es, eine Kugel über eine festgelegte Wegstrecke zu einem Zielbehälter zu transportieren. Dazu dürfen die TN nur Pipelines benutzen. Jede Berührung der Kugel mit dem Körper, Kleidungstücken oder sonstigen Hilfsmitteln ist nicht erlaubt.

Folgende Regeln gelten:

- Jede Person darf zum selben Zeitpunkt nur eine Pipeline halten.
- Die Pipeline liegt in den nach oben gekehrten Handflächen.
- Eine Pipeline, die in den Händen liegt, durch die gerade die Kugel rollt, muss stehen bleiben.
- Die Kugel darf nicht mit der Hand berührt werden.
- Die Kugel darf nicht stehen bleiben, sondern muss immer in eine Richtung rollen.

- Die Kugel darf nicht rückwärts rollen.
- Die Kugel darf nicht herunterfallen.
- Wer einmal eine Pipeline in Händen hatte, darf sie erst wieder in die Hand nehmen, wenn alle anderen Akteure sie auch einmal hatten.

Ablauf: Zuerst wird der Gruppe die Aufgabenstellung erklärt. Sie bekommt auch Zeit zum Vorbesprechen, je nach Zeitausmaß kann dies Stress verursachen oder auch nicht, jedenfalls kann so auf die Kommunikation und Erfolgsaussichten Einfluss genommen werden. Nach der Vorbesprechungsphase gibt es einen oder mehrere Probendurchläufe. Erst wenn die Gruppe sagt „jetzt gilt es!“ hat sie eine bestimmte Anzahl an Versuchen oder eine bestimmte Zeit für die Absolvierung der Aufgabe. Bei jedem Verstoß oder Fehler muss die Gruppe zum Startpunkt zurück. Nach jedem Versuch kann eine weitere Besprechungsphase eingebaut werden.

Die Schwierigkeit der Übung kann über die gegebene Zeit oder die Anzahl an Pipelines gesteuert werden. Auch Regelverstöße können geahndet werden, z.B. mit Abzug von Zeit, Versuchen oder Pipelines. Gleichermaßen sind auch »Belohnungen« für Einhaltung der Regeln möglich. Je nach Zielsetzung der Thematik kann auch ein Scheitern absichtlich von der AP herbeigeführt werden, um dieses dann in der Reflexion zu besprechen.

Variante: Die Pipeline eignet sich besonders gut, um die Abhängigkeit von Gruppen in einem System darzustellen: z. B. zwischen Aufzunehmenden und Aufnahmegesellschaft, zwischen Schüler*innen und Lehrpersonen, zwischen Gruppenleiter*innen und betreuten Jugendlichen. Dazu werden 2 Gruppen gebildet, die jede für sich die gleiche Strecke überwinden muss. Als Regel gilt jedoch, dass beide Gruppen das Ziel gleichzeitig (mit einer Toleranzzeit von bis zu 10 Sekunden) erreichen müssen. Die Zusatzregel führt dazu, dass die Gruppen nicht nur unter sich, sondern auch mit der anderen Gruppe koordinieren müssen. Erkenntnisse könnten z.B. sein, dass die Gruppenzusammensetzung so verändert werden muss, dass »schwächere« und »stärkere« Gruppenteilnehmer*innen gemischt werden müssen, um letztendlich das Ziel nicht am schnellsten, sondern am »gemeinsamsten« zu erreichen.

KISTENKLETTERN *(nur mit praktischer Ausbildung!)*

Ziele: Vertrauen, Kommunikation, Verantwortung für andere, eigene und Grenzen der anderen wahrnehmen, sich Spüren, als Gruppe zusammenwachsen, Unterschiede in der Gruppe wahrnehmen und akzeptieren

TN: 4-8, **Alter:** ab 14 Jahre, **Zeitraumen:** Mindestens 2,5 h je nach Vorkenntnissen der Gruppe

Material (im Methodenkoffer enthalten): ein Kletterseil, 4 Stk. 3-Wege Karabiner, mind. 1 Schwerlastschlinge, 3 Kletterhelme,

Zusätzlich benötigtes Material: ein Sicherungsgerät (Empfehlung: GriGri 2), 10 leere Getränkekisten, 2 passende Klettergurte, eventuell ein Statikseil für Astsicherung, eventuell ein Besenstiel oder langer Stock zum Erreichen der Kisten

Vorbereitung: Über eine Umlenkung mittels 2 gegengleich eingehängten 3-Wege-Karabinern, die in eine Schwerlastschlinge eingehängt werden, wird ein Seil in mindestens 6 m Höhe angebracht. Die Schwerlastschlinge wird mittels Ankerstich an einem tragenden Anschlag angebracht. Dafür kann ein Ast oder auch ein Balken verwendet werden. Der Trägerast muss jedenfalls mindestens Oberschenkeldicke aufweisen und ist gegen ein Abbrechen nach oben hin zum Hauptstamm des Baumes mit Schwerlastschlingen oder einem Statikseil in spitzem Winkel zu versichern. Darunter befindet sich ein Stück ebener Boden, auf den dann die Kisten gestellt werden. Gegebenenfalls ist dieser Herzustellen. Der Aufbau und die Anleitung der Übung ist nur von praktisch geschulten Personen unter entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen zu bewerkstelligen. Praktisch geschulte Personen haben beispielsweise eine Übungsleiteraus- oder -weiterbildung bei einem alpinen Verein, oder haben den Aufbau und das Sichern von Top-Rope Systemen bei der Feuerwehr oder im Rahmen einer anderen vereinsinternen Ausbildung gelernt. Haftungsfragen und Versicherungstechnische Fragen sind mit dem jeweiligen durchführenden Verein zu klären.

Rollen: 1 TN Klettern, 1 TN Kisten reichen, 2 TN Sichern. Restliche TN: Fotos, Beobachten, Umgebung absichern.

Ablauf: Erklärung und Überprüfung der Klettergurte und des Ablaufs. Sicherheitschecks und Rollenverteilung. Kletternde, Kisten reichende und sichernde Person haben jedenfalls Helme auf. Kletternde Person wird mittels 2 gegengleichen 3 Wege Karabinern in einen 8-Knoten in den Anseilring des Klettergurtes eingehängt, die Karabiner verschlossen. Das Seil verläuft durch die Umlenkung über den Kisten durch das Sicherungsgerät der sichernden Person, das am Klettergurt angebracht ist. **Die sichernde Person sollte nicht mehr als 15 kg weniger Gewicht haben als die kletternde Person.** Falls doch, muss die sichernde Person zusätzlich an einem Fixpunkt am Boden mit dem Klettergurt versichert oder mit einem Gewicht am Gurt versehen werden. Die sichernde Person MUSS im Umgang mit dem Sicherungsgerät geschult sein. Falls nicht -> Trockentraining am Boden für Sicherungstechnik. Achtung: mehr Zeit einrechnen!

Eine 2. TN hintersichert mittels Handhaltung. Eine TN nach der anderen versucht mittels des Steigens in die Griffmulden der umgedrehten Getränkeboxen jeweils eine Kiste auf den Stapel zu stellen und weiter hochzuklettern. Eine andere TN reicht ihr die Kisten nach oben bzw. wirft sie, sollte reichen nicht mehr möglich sein. Anfangs muss eher straff gesichert werden, damit durch die Seildehnung kein Bodensturz möglich ist. Die kletternde Person darf niemals über die Umlenkung hinaus klettern. Sollte die gewünschte Höhe erreicht sein – entweder weil die Kisten aus sind oder weil die Person nicht mehr will – kann der Kistenstapel kontrolliert umgeworfen werden. Die anderen TN sichern dabei die Umgebung ab. Es muss jedoch jederzeit auch mit einem spontanen Sturz gerechnet – und dementsprechende Achtsamkeit an den Tag gelegt werden.

Eine kurze Blitzlichtreflexion für Kletternde und Sichernde nach jedem Durchgang kann angedacht werden. Beobachter*innen sollen ebenfalls zu Wort kommen. Anschließend werden die Rollen getauscht. Achtung: gegen Ende solcher Übungen schwindet häufig die Konzentration und die Gefahr von Fehlern und Verletzungen steigt.

DER BLINDE GEOMETER

Ziele: Erlernen von Problemlösungsstrategien; Zusammenarbeit, Förderung der Diskussionsfähigkeit

TN: 10-14

Alter: ab 16 Jahre

Material: ein ungefähr 25 m langes, an den Enden zusammengeknotetes Seil, Augenverbinden. Das 50 m Seil kann auch doppelt genommen werden.

Ablauf: Allen TN werden die Augen verbunden. Das Seil wird auf den Boden gelegt, die Teilnehmer einzeln dorthin geführt. Jeder Person wird ein Teil des Seils in die Hand gegeben. Aufgabe ist es, ein Quadrat zu bilden, wobei das Seil gespannt sein muss. Alle TN müssen das Seil ständig mit mindestens einer Hand festhalten, die Positionen dürfen jedoch verändert werden.

Variationen:

- Bei andauerndem Misserfolg kann die AP einer TN aus der Gruppe erlauben, das Seil loszulassen, um die Positionen der anderen durch Abgehen zu erkunden.
- Wenn nur einige wenige die Organisation übernehmen, kann die AP diesen durch Zuflüstern das Reden untersagen. Der Witz dabei ist, dass die anderen Gruppenmitglieder nichts davon wissen und nun auf eigene Initiative hin aktiv werden müssen.
- Die Länge des Seils kann je nach Alter oder Erfolg der Gruppe verändert werden.

Erfahrungen:

Gerade weil dieses Spiel so einfach klingt, weckt es den Ehrgeiz von fast jeder Gruppe. Durch die beiden oben angeführten Variationsmöglichkeiten ist es vom Spielleiter gut kontrollierbar. Selbst wenn eine Gruppe diese Aufgabe nicht lösen kann, ist das Ziel, das mit ihr verfolgt wurde, sicherlich erreicht: Erlernen von Problemlösungsstrategien durch Diskussion. Die Teilnehmer sind auf ein Zuhören bzw. Gehört werden angewiesen, da ihre Gesten von den anderen nicht gesehen werden können.

5.5. REFLEXION

Die Reflexion nach den Übungen ist eines der wichtigsten Elements in der Erlebnispädagogik und sollte ganz bewusst gewählt werden und auf die Gruppe, das Setting und die vorangegangene Übung abgestimmt werden.

Die hier vorgestellten Methoden wurden zum Teil im Rahmen des Peer2PeerWochenendes durchgeführt und sind vielfach erprobt und bewährt. Dennoch sollten sie auf die Gruppe angepasst werden bzw. die anleitenden Gruppenbegleiter*innen sollten sich aus einschlägiger Fachliteratur über weitere Methoden informieren. Es ist sinnvoll unterschiedliche Methoden der Reflexion zu verwenden und dabei auch unterschiedliche Sinne und Fähigkeiten der Gruppe anzusprechen. Es gibt Menschen denen fällt Reden leichter, andere kommunizieren lieber in Gesten oder über Bilder und visuelle Tools. Einen Mix aus Methoden anzuwenden ist daher gut, um alle Gruppenmitglieder »abzuholen«.

Die folgenden Fragen können zum Beispiel Teil der Reflexion bzw. dabei behilflich sein:

- Warum wurde euch diese Aufgabe gestellt?
- Was hatte diese Aufgabe mit dem Thema des Seminars/der vorigen Übung/eurer Situation außerhalb des Trainings oder Seminars zu tun?
- Was war der Schlüssel zu dieser Aufgabe?
- Was waren hilfreiche Schritte, um die Aufgabe zu lösen?
- Was war die Strategie bei der Lösung?
- Was hat jede einzelne Person dazu beigetragen?
- Wer hat sich vielleicht alleingelassen gefühlt?
- Wer wurde wie unterstützt?
- Wer hatte welche Rolle in der Durchführung?
- Welche Rolle spielte die Kommunikation für die Durchführung der Übung?
- Wie würdest du eine*r Freund*in gegenüber die Aussage dieser Aufgabe erzählen?
- Wo erkennst du Parallelen zu deiner aktuellen Situation/zum deinem Anliegen?
- Wie kannst du diese Erkenntnisse bei der nächsten Gelegenheit praktisch umsetzen?
- Was war schwierig? Was war leicht?

DAUMENREFLEXION

Nach einer Übung stehen die TN im Kreis und schließen die Augen. Mit der ausgestreckten Hand und einem Daumen wird je nach Zustimmung der Daumen nach oben für »volle Zustimmung« über zur Seite für »so lala« bis nach unten „stimme gar nicht zu“ auf einer fließenden Skala gezeigt. Dabei werden von der AP verschiedene Fragen gestellt. Z.B. »Wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis? Hast du dich gehört gefühlt? Hättet ihr es mit mehr Zeit besser machen können?« Erst wenn alle ihren Daumen positioniert haben, dürfen die TN ihre Augen wieder öffnen. Der Sinn dahinter ist, dass die eigene Sichtweise nicht von den anderen beeinflusst wird. Einzelne Aussagen können danach noch hinterfragt werden.

ZÜNDHOLZREFLEXION

Ziel: Fokus auf sprechende Person, jede TN bekommt gleich viel Zeit

TN: Ab 10 Jahren

Material: Zündhölzer, mind. 1/P.

Ablauf: Alle TN und AP stehen im Kreis. Reihum wird ein Zündholz entzündet und die Person, die es hält, darf so lange sprechen, solange es brennt. Wenn es nichts mehr zu sagen gibt, oder bevor man sich verbrennt, wird das Zündholz ausgeblasen. Diese Methode ist gut für Abschlüsse eines Tages oder einer Aktion geeignet.

REFLEXIONSSPAZIERGANG

Ziel: Reflexion in einer kleinen Gruppe, Reden fällt leichter und ist vertrauter

TN: Ab 12 Jahren

Ablauf: Die TN gehen zuerst zu 2T oder zu dritt 5-10 Minuten spazieren und besprechen das Erlebte. Es können eventuell bestimmte Reflexionsfragen mitgegeben werden. Danach treffen sich alle wieder und die Essenz der Gespräche wird in der Gruppe geteilt.

REFLEXION MIT DIXIT KARTEN

Ziel: Reflexion, Metaphern finden

TN: Ab 12 Jahren

Material: Dixit Karten

Ablauf: Nach einer Übung liegen verschiedene Dixit Karten auf dem Boden verteilt. Jede TN zieht zu einer Frage eine Karte und erklärt anschließend, wofür sie steht. Anschließend werden die Karten wieder zurückgegeben. Es kann auch die Karte von vorher (siehe Aufwärmübungen) getauscht oder ergänzt werden.

BRIEF AN MICH SELBST

Ziel: Auseinandersetzung mit Erlebten im Einzelsetting, Zeit in sich zu gehen und Gedanken zu ordnen.

TN: Ab 10 Jahren

Material: Platz für sich allein, Schreibunterlage, Stift, Papier, Kuvert (nicht in im Methodenkoffer enthalten).

Ablauf: Die TN haben eine bestimmte Zeitdauer Platz für sich, um einen Brief an sich selbst zu schreiben. Inhalt könnte z.B. eine Handlungsanweisung an das Zukünftige oder auch eine Emotion, die man behalten möchte. Die Briefe werden mit einem bestimmten Datum oder Zeitpunkt versehen, an dem sie wieder geöffnet werden. Wann dies ist, kann je nach Zielsetzung von der AP oder von der TN selbst festgelegt werden. Ebenso ist die Aufgabenstellung dem Thema der vorangegangenen Übung oder dem Seminarthema anzupassen.

Zu beachten: TN, die diese Reflexionsart verweigern, können einen schwierigen Zugang zu sich selbst haben.

PUNKTE KLEBEN – STIMMUNGSBAROMETER

Ziel: Die TN gehen in sich und fühlen in sich hinein, wie es ihnen gerade geht – auf emotionaler, psychischer und körperlicher Ebene. Das Ergebnis wird für alle dargestellt.

Ablauf: Auf einem vorbereiteten Flipchart Papier werden nach jeder Seminareinheit Punkte geklebt. Es können verschiedenste Ebenen abgefragt werden: Stimmung, Hunger, Müdigkeit, Freude, Motivation, etc.

Zu bedenken: Ausreißer können, müssen aber nicht immer angesprochen werden. Die Personen sollten jedoch nicht außer Acht gelassen werden, vor allem wenn die Emotionen negativ sind und vermehrt vorkommen. Oft ist der dargestellte Wert außerdem weniger »extrem« als in Wirklichkeit, da bei öffentlicher Bekanntgabe eher sozial erwünschte Antworten gegeben werden. Eine reaktive Frage der AP könnte z.B. sein: »Was würde dir helfen, damit sich deine Stimmung zumindest wieder auf 51% im positiven Bereich befindet?«



Foto © Stock

6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN & LITERATUREMPFEHLUNGEN

Diese Broschüre dient als Einstieg bzw. bildet nur eine kleine Auswahl an Methoden und Ideen ab, um gemeinsam an Gesundheitsförderungskompetenz als auch Rausch- und Risikokompetenz zu arbeiten.

Nachstehend werden einige ausgewählte Links zu Vertiefung angeführt:

Topsy – die kostenlose Toolbox zur psychischen Gesundheit mit Adressen und Anlaufstellen

Zum Herunterladen:

[TOPSY Toolbox Psychische Gesundheit \(kinderjugendgesundheit.at\)](https://www.kinderjugendgesundheit.at/TOPSY-Toolbox-Psychische-Gesundheit)

ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen –

Link zu einer Vielzahl von Tools, Angeboten und Materialien

[Startseite | WohlfühlPOOL \(wohlfuehl-pool.at\)](https://www.wohlfuehl-pool.at/)

Feel-ok.at – Link zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen geprüft aufbereitet:

[feel-ok.at für Jugendliche](https://www.feel-ok.at/)

Broschüre mit Informationen und Tools zur mentalen Gesundheit:

[Wie geht es dir? – Jugendinfo \(jugendinfo.at\)](https://www.jugendinfo.at/Wie-geht-es-dir-?)

Notrufnummer für Kinder- und Jugendliche, Peerberatung, Informationen und Elternseite:

[147 Rat auf Draht – Notrufnummer & Beratung – 147 Rat auf Draht \(rataufdraht.at\)](https://www.rataufdraht.at/)

Weitere Methoden und Links:

Alcovista Link zur Homepage von Alcovista® Rauschbrillen / alkohol brille

Metalog ([metalogtools.com](https://www.metalogtools.com/)) – u.a. Übungsbeschreibung Pipeline (METALOG GmbH & Co. KG)

Die Gesunde BoXXX | [gesunde-jugendarbeit.at](https://www.gesunde-jugendarbeit.at/) Gesunde box: Info- und Toolbox für die Offene Jugendarbeit zum Thema Gesundheit

www.keepthebalance.games Lernspiel, das als hilfreiches Tool für die risflecting®-Arbeit dienen kann.

Beipackzettel-RAUSCHscheibe-v03-1.pdf ([risflecting.eu](https://www.risflecting.eu/)) **Rauschscheibe:**

Die RAUSCHscheibe wurde auf Basis des risflecting® Modells entwickelt.

Nachstehende Bücher wurden entweder zitiert oder werden empfohlen:

- Praktische Erlebnispädagogik Annette Reiners Band 1, 9. Auflage
- Alkovista.com Website zur **Alcovista**® **Rauschbrillen / alkohol brille**
- Metalog Trainingtools: Übungsbeschreibung Pipeline (METALOG GmbH & Co. KG)
- Koller, G.: Das Fest als Rausch- und Risikoraum, in: Feste feiern. Ausstellungsband zur OÖ. Landesausstellung Waldhausen, 2002
- Gerald Koller: spring ... und lande: Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik Buch und Film
- Bernd Heckmair / Werner Michl: Erleben und Lernen - Einstieg in die Erlebnispädagogik, Neuwied 1993, Hermann Luchterhand Verlag
- D. A. Kolb: Experiential Learning. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ. 1984
- Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 1 – Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, Kallmeyer in Verbindung mit Klett Friedrich Verlag GmbH
- Freiraum Akademie – Lehrgang Führen und Leiten: Seminarunterlagen: Seminar 2
- Stefan König, Andrea König: Outdoor- und Teamtrainings, Zielverlag
- Josef Riederle: Kampfspiele: Machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung, biblioviel Verlag
- mehr Informationen zum risflecting® Konzept: risflecting.eu

7. KONTAKTE UND MATERIALIENVERLEIH

Der Materialienkoffer ist samt Methodenmappe und Materialienliste bei der Mobilen Jugendarbeit TANDEM nach vorangegangener Terminvereinbarung ausleihbar.
Gerne unterstützen wir euch auch persönlich!



Mag. (FH) Michael Schaller –
Department Erlebnispädagogik
Streetworker & Sozialarbeiter
Zertifizierter Erlebnispädagoge & Outdoor-Trainer
Risikopädagogischer Begleiter nach dem risflecting® Ansatz
Mobil: 0676 / 345 47 56
E-Mail: michael.schaller@jugendinitiative.net



Severin Sagharichi, BA MA
Streetworker & Sozialarbeiter
Risikopädagogischer Begleiter nach dem risflecting® Ansatz
Fachliche Leitung Mobile Jugendarbeit TANDEM
Mobil: 0680 / 324 53 66
E-Mail: severin.sagharichi@jugendinitiative.net



Christina Perka, BA BA
Streetworkerin & Sozialarbeiterin
Sexualpädagogin
Mobil: 0676 / 300 89 28
E-Mail: christina.perka@jugendinitiative.net

Mobile Jugendarbeit TANDEM / Verein Jugendinitiative Triestingtal
Leobersdorferstr. 42, Büro 10
2560 Berndorf
www.jugendinitiative.at
Mobil: 0699 / 108 140 18
sabine.wolf@jugendinitiative.net

