



„Carpe diem!“

13.-14. April 2018

2. Fachtagung Erlebnispädagogik
im christlichen Kontext

Infos und Newsletter:

www.ep-macht-sinn.de



Handout zum Workshop:

Mit Erlebnispädagogischen Übungen die Gruppenbildung auf Freizeiten und Wochenenden fördern (Referent: Simon Wöhrbach)

Gruppenphasen

Der Erfolg oder Misserfolg, insbesondere aber auch der Nutzen und die Auswirkungen einer erlebnispädagogischen Übung können trotz identischer Umsetzung und derselben Gruppe stark variieren. Gerade die Gruppenphasen sind ein zentraler Faktor der die Gruppe und ihr Verhalten innerhalb einer Übung beeinflusst.

Eine Gruppe ist kein starres Gebilde, das einmal gegründet, automatisch und immer gleichmäßig bleibt. Eine Gruppe befindet sich dauernd in Bewegung und verändert sich. Dies gilt sowohl für Gruppen, die sich regelmäßig treffen, wie auch für Gruppen die konzentriert für einen bestimmten Zeitraum, z.B. ein Wochenende oder eine Freizeit zusammen kommen.

Wohl am weitesten verbreitet ist ein Phasenmodell nach Bernstein / Lowy.

Diese Phasen sind Idealtypen, sie verlaufen nie identisch, und doch durchläuft jede Gruppe die fünf Phasen auf irgendeine Art und Weise. Manchmal überspringt eine Gruppe eine der Phasen auch oder fällt wieder in eine Phase zurück, die sie bereits durchlebt hat. Im Großen und Ganzen macht sie aber folgenden Prozess durch:

1. Phase: **Orientierungsphase**, auch: Voranschlussphase, Kennlernphase
2. Phase: **Machtkampfphase**, auch: Kontrollphase, Rollenklärungsphase
3. Phase: **Vertrautheitsphase**, auch: Intimitätsphase, Zusammenhaltphase
4. Phase: **Differenzierungsphase**, auch: Öffnungsphase
5. Phase: **Trennungsphase**, auch: Abschiedsphase, Auflösungsphase

Anmerkung: Je nach Autor und individueller Deutung kursieren verschiedene Begrifflichkeiten.

„Am Anfang befindet sich eine Gruppe in der **Orientierungsphase**. Die Teilnehmer sind sich unter-einander fremd, besitzen alle unterschiedliche Erfahrungen, eine individuelle Lebensgeschichte. Es besteht der Wunsch nach Annäherung bei gleichzeitiger Distanzwahrung. Die Grenzen werden ausgelotet, die einzelnen Gruppenmitglieder erforscht. Nach diesem anfänglichen Taktieren kommt es zur **Machtkampfphase**. Konflikte treten zu Tage, die Rollen innerhalb der Gruppe werden festgelegt. Es entsteht ein erster Gruppendruck. Die Unsicherheit der Teilnehmer ist in dieser Phase am stärksten. In der **Vertrautheitsphase** kommt es zu einer Stabilisierung der bestehenden Rollendifferenzierung. Im Mittelpunkt steht weiterhin die Gruppe und ihre Individuen. Die Mitglieder trauen sich Schwächen zugeben, ein Gemeinschaftsgefühl entsteht. In der **Differenzierungsphase** tritt nun die Gruppe in den Hintergrund zugunsten der eigentlichen Ziele und Aufgaben. In dieser Phase ist die Gruppe am produktivsten, sie kann konstruktiv arbeiten und Kontakt zur Umwelt

aufnehmen. Die letzte Phase im Gruppenprozess ist die **Trennungsphase**. Die Gruppe ist im Begriff sich aufzulösen, sei es, weil das Ziel erreicht wurde, die Rahmenbedingungen es vorgeben oder es zu unüberbrückbaren Konflikten gekommen ist. Während einige Mitglieder froh darüber sind, ihren Blick in die Zukunft gerichtet haben, trauern andere der Gruppe nach, versuchen alte Gruppenrituale wiederzubeleben.“¹

Erlebnispädagogische Übungen für die Gruppenbildung

Die eigentliche Gruppenbildung erfolgt primär in der Machtkampfphase. Gezielt ausgewählte und gut angeleitete Übungen und Aktionen können die Gruppenbildung positiv begünstigen. So kann beispielsweise das Rollengefüge schneller geklärt werden, da persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen deutlicher zum Ausdruck kommen. Meist kann auch der Bildung von (extremen) Außenseiterrollen entgegengewirkt werden.

Für die Auswahl und Durchführung einer geeigneten Übung braucht es etwas pädagogisches Fingerspitzengefühl und Wissen um die Gruppe. Grundsätzlich können die meisten erlebnispädagogischen Übungen in jeder Gruppenphase durchgeführt werden. Natürlich ist dies nicht sinnvoll. Hier ein paar Tipps für die Leitung:

- ☺ Sich selbst klar machen, auf was es in der Machtkampfphase ankommt. Es eignen sich Übungen, die:
 - alle (auch Außenseiter) integrieren und die Möglichkeit geben, Beziehungen klären/aufzubauen.
 - Auseinandersetzungen und Reibereien, vielleicht sogar Machtkämpfe, ermöglichen.
 - individuelle Fähigkeiten und Verhaltensweisen erkennen lassen.
 - nicht zu komplex sind. Besser sind kürzere Übungen unterschiedlicher Art. Sinnvoll ist es Warming-Ups einzuplanen. Die mehrstündige Abenteueraktion ist eher für die Vertrauensphase oder Differenzierungsphase geeignet.
 - Zwischen Wohlfühl- und Lernzone angesiedelt sind. Nicht aber an der Grenze zur oder in der Panikzone. Stichwort: Lernzonenmodell.
- ☺ Wie ist die Gruppenzusammensetzung? Machtkämpfe und Rollensuche laufen in jeder Gruppe ab, egal ob es sich dabei um Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Die Art wie dies geschieht ist jedoch sehr unterschiedlich, so agieren Erwachsene meist gesitteter, während es bei jüngeren Teilnehmenden gelegentlich auch zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt.
 - Kinder suchen und lieben das Abenteuer. Sie probieren gerne aus.
 - Jugendliche haben meist keine Lust auf „peinliche“ Übungen.
 - Jugendliche Jungs suchen oft die körperliche Herausforderung, während Mädchen den körperlichen Bereich, insbesondere das Angefasst werden gerne vermeiden.
 - Für Erwachsene sollte eine Übung „attraktiv“ sein, in Bezug auch die Schwierigkeit und Inhalte. Keine „Spiele für Kinder“. Bei entsprechenden Gruppen kann z.B. ein Bezug zum beruflichen Kontext interessant sein.
- ☺ Handelt es sich um ein freiwilliges Setting oder eine Pflichtveranstaltung? Gruppen, die unfreiwillig zustande gekommen sind, z.B. institutionell verordnet, zeigen meist weniger Motivation und Engagement wohingegen freiwillige Gruppen Lust auf das Miteinander haben. Die Freiwilligkeit soll stets erhalten bleiben. Für den Erfolg von kooperativen Übungen braucht es daher die innere Offenheit der Gruppenteilnehmer. Natürlich kann auch Scheitern reflektiert werden, doch auch dazu müssen die Teilnehmer bereit sein.
 - Hierbei kann es helfen, „LowLevel“ anzufangen und darauf zu vertrauen, dass die Motivation der Teilnehmenden wächst, weil es „doch nicht so schlimm ist wie ich dachte“.
 - Die Geländewahl kann relevant sein, da manche TN die eh schon keine Lust haben nur ungern in den Wald gehen, „weil dort Tiere und Dornen sind und ich die falschen Schuhe habe“.



¹ Nach: Christoph Sonntag: Abenteuer Spiel - Handbuch zur Anleitung koop. Abenteuerspiele. Zielverlag, Augsburg 2005.

Tipps für die Durchführung der Übung und Reflexion

- ☺ Das Leiterverhalten während ist von enormer Bedeutung für einen Lernerfolg.
 - Sogenannte Warming-Ups und Pausen einplanen.
 - Die Teilnehmer selbst agieren lassen und nur das Notwendige genau bestimmen und vorgeben.
 - Scheitern einer Gruppe vielleicht auch mal zulassen um dann in der Reflexion aufzugreifen was besser sein, bzw. besser werden könnte.

- ☺ Eine gute Reflexion ist enorm wichtig. Erlebnispädagogik ist ein handlungsorientiertes Lernen, das als Ziel Veränderungen im alltäglichen Handeln hat. Die Reflexion soll den Transfer unterstützen. Sie bringt das Erlebte zur Sprache oder ermöglicht ihm auf einer anderen Ebene Ausdruck. Durch die Reflexion findet ein Transfer vom Erlebnis zur Erfahrung statt, das Ergebnis „rutscht vom Kopf ins Herz“.
 - Es gibt in der Erlebnispädagogik verschiedene Lernmodelle. Bei den meisten ist eine Art der begleiteten Reflexion vorgesehen, die den Lernerfolg unterstützt.
 - Die Reflexion ist vorab zu planen auch wenn die Leitung noch nicht genau weiß, wie eine Übung ablaufen wird. Bedingt durch das Wissen über die Gruppe, die Phase in der sie gerade steckt, die Ziele die angedacht sind und die Übung die vorgesehen ist es möglich die Reflexion schon konkret zu planen.
 - In Blick auf die Entwicklung der Gruppe und die Vorgänge darin kann in der Reflexion mit der Gruppe z.B. positives Verhalten bestärkt werden. Mögliche Verhaltensänderungen können angedacht und herausgearbeitet werden.
 - Verschiedene Methoden oder Material ausprobieren. Zusammenstehend im Kreis darf jeder etwas sagen, ist eher das Minimum ;)

- ☺ Allgemeine Ideen für Reflexion:
 - **Smileys**
Froh, neutral, traurig - z.B. zuordnen auf gestellte Fragen.
 - **Schatzkiste**
Gemeinsam (oder alleine) füllen. Überlegen, welche Schätze in der Übung entdeckt wurden. Diese werden aufgeschrieben und in die Kiste gelegt um sie zu behalten/ mitzunehmen, z.B. Wertschätzung, Ermutigung, Respekt, Trösten, kommunizieren, ausreden lassen, ...)
 - **Streichholzreflexion**
Für, bzw. gegen Vielredner. Die Brenndauer des eigenen Hölzchens begrenzt die Redezeit.
 - **Drei-Wort-Reflexion**
Die drei persönlich am wichtigsten, auffälligsten, besonderen Punkte)
 - **Fürsprecher**
Immer zwei tauschen sich vorab aus und erzählen dann in der großen Runde was der andere berichtet hat.
 - **Bildkarten**
Werden ausgelegt. Jeder darf die für sich passende auswählen. Auch passend für „Kognitive“ die abstrakt oder gut mit Symbolen, Metaphern, Parallelen, ... arbeiten können.
 - **Gefühle oder Gefühlskarten**
Karten liegen in der Mitte. Was passt gerade zu mir? Auswählen und erzählen warum. Sehr niederschwellig und gut für „sprachlich schwache“, da sie sich hinter der Karte „verstecken“ können.
 - **Bibelverse**
Verse die zu einer Übung oder einem Thema passen werden zur Auswahl angeboten. Kann als Vertiefung einer Übung oder auch als Abschluss/Zuspruch sein.

- **Reflexion durch den Trainer**
Der Trainer beobachtet während der Übung und erzählt danach, wie er die Gruppe erlebt hat, was ihm auffiel, was gut, was ausbaufähig war, wie der Umgang war, die Kommunikation, ... Vielleicht auch was er sich wünscht. Was er der Gruppe zutraut, ...
- **Zielscheibe**
Auf einem Flip Chart mit Edding/Klebspunkten oder auf dem Boden mit kleinen Figuren oder in Menschengröße. Der Leiter stellt Fragen oder gibt Begriffe vor. Die TN bepunkteten oder stellen die Figur/sich selbst ab.
- **Vote by feet/Skalierungsfragen**
Mit den Füßen bewegen sich die TN entlang eines Seils. Das eine Ende ist totale Zustimmung, das andere totale Ablehnung. Skalierung ist möglich. Der Leiter gibt Impulse oder Fragen dazu.
- **Symbolkiste**
Die TN können aus verschiedenen Gegenständen einen auswählen. Kann auf wenige Gegenstände beschränkt werden (z.B. nur vier - Kerze, Herz, Hand, Schlüssel) oder ganz viele verschiedene (Meterstab, Schlüssel, Sonnencreme, Spielfigur, Tuch, Kugel, Kleb, Messer, ...)
- **Satzanfänge**
Auf einem Blatt bekommen die TN Satzanfänge, die sie selbst fertig schreiben.
- **... einfach mal kreativ sein. Gibt auch viele gute Literatur dazu!**

Literatur-Tipps für die Übungen und zum Anleiten

- ☺ **Praktische Erlebnispädagogik: Sammlung motivierender Interaktionsspiele.** Band 1 und 2, von Anette Reiners, Ziel Verlag
(Gute Einführung in erlebnispädagogisches Arbeiten mit vielen Grundlagen, Übungen und Reflexionsideen in Band eins. Sortiert nach Einsatzzweck, auch viele Übungen für Indoor. Band zwei enthält viele weitere Übungen und Reflexionsanregungen.)
- ☺ **Abenteuer Spiel 1: Handbuch zur Anleitung kooperativer Abenteuerspiele.**
von Christoph Sonntag, Ziel Verlag
(Grundlegenden Theorien und Überlegungen nicht nur zu kooperativen Abenteuerspielen. Gut für Anleitende die sich mit den eigenen Wahlmöglichkeiten und Verhaltensweise als Anleiter auseinandersetzen wollen. Der Aufbau orientiert sich an den verschiedenen Phasen eines Spiels, angefangen bei der Planung bis hin zur Reflexion.)
- ☺ **Kooperative Abenteuerspiele: Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung.**
Band 1-3, von Rüdiger Gilsdorf und Günter Kistner, Klett Verlag
(Sehr viele gute Spiele, Übungen und Abenteueraktionen, thematisch nach Einsatzzweck sortiert, kurze und verständliche Erklärungen mit Bild.)
- ☺ **Nur spielen!: 77 erlebnispädagogische Spiele zum Aufwachen, Warmwerden, Auflockern und Runterkommen.** von Eva Mauch und Martin Scholz, Reinhardt Verlag
(Während die Gruppe "nur spielt", wächst sie zusammen, die Motivation wird stimuliert, eine aufgeheizte Stimmung "heruntergefahren", eine Lerneinheit mit einem Paukenschlag begonnen oder zu einem guten Ende gebracht. Diese Spiele für drinnen und draußen machen Spaß und dienen als Warm Up, Refresher, Icebreaker, Energizer, Relaxer u.v.m.)
- ☺ **Mehr Büchertipps siehe allgemeine Literaturliste der Fachtagung.**