

Lohse, Franziska

Widerstandskraft – Stärkung der
Resilienz bei Erwachsenen durch die
Einflüsse der Erlebnispädagogik

eingereicht als
BACHELORARBEIT
an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2021

Erstprüfer*in: Prof. Dr. disc. pol. Asiye Kaya

Zweitprüfer*in: Prof. Dr. phil. Christoph Meyer

Bibliografische Beschreibung

Lohse, Franziska

Widerstandskraft – Stärkung der Resilienz bei Erwachsenen durch die Einflüsse der Erlebnispädagogik

Resilience - Strengthening resilience in adults through the influences of experiential education

39 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit, 2021

Referat

Die vorliegende Abschlussarbeit beschäftigt sich mit der Frage, ob Erlebnispädagogik eine geeignete Methode zur Stärkung der Resilienz bei Erwachsenen darstellt. In dieser Arbeit wird betrachtet was Resilienz bedeutet, wie eine Krise entsteht und wie Resilienz Training praktisch aussieht. In diese Betrachtungen wird die Erlebnispädagogik einbezogen und dargestellt, ob und wie diese sich zur Stärkung der eigenen Resilienz eignet. Weiterhin wird aufgezeigt, dass ein bewusstes Erleben auch für Erwachsene einen Lern- und Erfahrungseffekt haben kann.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Resilienz.....	6
2.1	Eine Krise und ihre Phasen	7
2.2	Die Entstehung von Resilienz und ihre Faktoren	9
2.3	Resilienz Training – die Kunst ein ‚Stehauf Mensch‘ zu werden.....	14
3	Erlebnispädagogik	17
3.1	Welche Ziele verfolgt die Erlebnispädagogik?.....	17
3.2	Komfortzonenmodell.....	20
3.3	Methoden der Erlebnispädagogik	21
4	Betrachtung des Zusammenspiels von Resilienz und Erlebnispädagogik anhand eigener Erfahrungen	27
5	Was kann die Soziale Arbeit da tun?	31
6	Fazit.....	33
7	Ausblick	35
	Literaturverzeichnis.....	36
	Abbildungsverzeichnis	38
	Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit	39

1 Einleitung

Das Leben steckt in der Krise. Die Wellen um eine*n herum schlagen hoch und Felsen, die das eigene Lebensboot zum Zerbersten bringen können, sind überall. Man braucht Kraft, sozusagen Anker, damit man in der stressigen und schnelllebigen Gesellschaft nicht fortgerissen wird. Einer dieser Anker kann die eigene Resilienz sein. Miriam Akhtar¹ beschreibt sie als einen See des Wohlbefindens. „Viele meiner Klienten finden es hilfreich, sich ihr Wohlbefinden als See oder Reservoir und sich selbst als Segler vorzustellen. Große Felsen im Wasser symbolisieren die schweren Zeiten im Leben. Ist der Wasserstand der eigenen Resilienz niedrig, steigt die Wahrscheinlichkeit, mit dem Boot an den Felsen zu zerschellen. Füllt man das Reservoir jedoch mit positiven Handlungen, positiven Gefühlen und optimistischem Denken, steigt das Wasser der Resilienz, sodass man einfach über die Felsen hinwegsegeln und sich Herausforderungen besser stellen kann“ (Akhtar, 2019, S. 33).

Resilienz wird als psychische Widerstandskraft bezeichnet. Diese Kraft sollte immer tief in der eigenen Persönlichkeit verankert werden.

Aber auch das Erlernen neuer Fähigkeiten und der Wille, über sich selbst hinauszuwachsen stärken die Persönlichkeit und können als rettende Anker dienen. Neues lernen, ohne dabei in Panik zu geraten, diese und noch viel mehr Möglichkeiten bietet die Erlebnispädagogik auch Erwachsenen. Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode, die durch exemplarische Lernprozesse die Persönlichkeitsentwicklung fördern will (vgl. Heckmair; Michl, 2012, S. 115).

In der Phase der Themenfindung setzte ich mich damit auseinander, ob und wie die Erlebnispädagogik die Resilienz stärken kann, wodurch sich bei mir eine Vielzahl an neuen Fragen ergab: Wie entsteht Resilienz? Ist sie eine Eigenschaft, die angeboren ist oder kann sie auch später erworben werden? Welche Möglichkeiten existieren, um die eigene Widerstandskraft zu stärken? Welche Faktoren begünstigen eine Krise? Welchen Effekt hat Erlebnispädagogik auf diesen Parameter? Als Absolventin einer einjährigen Weiterbildung zur Erlebnispädagogin lernte ich viel über diese Methode und bin von ihren Effekten auf die Widerstandsfähigkeit überzeugt. In der vorliegenden Arbeit soll zunächst näher erläutert werden, was Resilienz ist. Im weiteren Verlauf wird aufgezeigt, wie eine Krise entsteht und wie schließlich ein Resilienz Training inhaltlich beschrieben werden kann.

In diese Betrachtungen soll die Erlebnispädagogik einbezogen und es soll dargestellt werden, ob und wie diese zur Stärkung der eigenen Resilienz geeignet ist. Oft ist Erlebnispädagogik als eine pädagogische Methode zum Einsatz in der Arbeit mit Kindern und

¹ Trainerin in Positiver Psychologie und Expertin auf dem Gebiet der Glücksforschung

Jugendlichen bekannt. In dieser Arbeit steht jedoch auch die Frage zur Debatte, wie sie sich für Erwachsene eignet. Es steht hierbei die These zur Diskussion, dass ein bewusstes Erleben auch für Erwachsene einen Lern- und Erfahrungseffekt haben kann.

Die zentrale Frage, mit der sich diese Arbeit auseinandersetzt, ist: Wie kann die Erlebnispädagogik zur Stärkung der Resilienz Erwachsener beitragen?

Ich möchte zeigen, dass Erlebnispädagogik funktioniert, dass es allerdings die Reflexion und vor allem den Wissenstransfer braucht, um von dem Erlebnis das Bewusstsein auf den eigenen Alltag zu lenken und anzuwenden.

Die Soziale Arbeit bleibt hierbei stets im Blick. Welche Handlungsmöglichkeiten bestehen für die Soziale Arbeit im Bezug zur Themenstellung und welchen Bedarf sehe ich für die Einbeziehung dieser Methoden.

2 Resilienz

„Das Wort ‚Resilienz‘ kommt aus dem Lateinischen (resilire) und bedeutet ‚zurückspringen‘ oder ‚abprallen‘. Im Deutschen existiert keine allgemein gültige Definition für diese Vokabel – sie wird als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität benutzt“ (Wellensiek, 2011, S. 18). Man kann Resilienz also als ‚die Kunst des an sich abprallen lassen‘ bezeichnen. Vergleichbar mit einer Rüstung, die Widerständen standhält. Es braucht ‚Rüstzeug‘, um im Leben standhaft zu bleiben. Natürlich ist eine Rüstung nicht undurchdringlich und muss gepflegt werden, damit sie gut funktioniert und nicht einrostet. Ähnlich ist es mit der eigenen Resilienz. Oft wird für Resilienz auch das Bild einer ‚Stehauf Figur‘ verwendet. Diese hat ihren Schwerpunkt in der unteren Mitte des Körpers und stellt sich immer wieder von allein auf, egal in welche Richtung sie gedrückt wurde (vgl. Bilinski, 2010, S. 110). Rückschläge und Probleme können von allen Seiten auf eine*n einströmen, um sich davon nicht erdrücken zu lassen und schnell wieder aufzustehen bedarf es viel Kraft. Es lässt sich zusammenfassen: Resilienz unterstützt dabei, zu einem ‚Stehauf Menschen‘ zu werden.

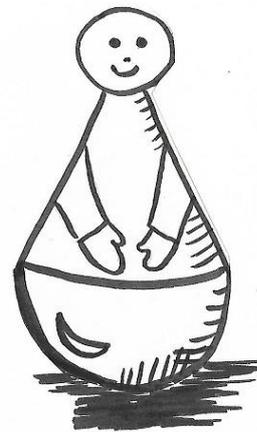


ABBILDUNG 1
‘STEHAUF FIGUR‘

„Resilienz hat mit der Fähigkeit zu tun, sich von Schwierigkeiten zwar beeinträchtigen, aber nicht zerstören zu lassen. Die Fähigkeit sich zu biegen, ohne zu zerbrechen, ist das Wesentliche dabei. [...] Gedeihen trotz widriger Umstände bedeutet auch, den Umgang mit den Grenzen in uns selber und in unserer Lebenswelt zu erkennen“ (Welter-Enderlin, 2010, S. 22-23). Resilienz kann auch als das konstruktive Bewältigen von Schwierigkeiten bezeichnet werden (vgl. Akhtar, 2019, S. 16). Schwierigkeiten konstruktiv bewältigen. Das ist weder ein ‚Rückzug ins eigene Schneckenhaus‘ noch ein ‚Schwert ziehen und in den Kampf stürmen‘, sondern ein bewusstes Auseinandersetzen mit der Problematik.

Resilienz kann also als die eigene Widerstandskraft oder die Kraft bezeichnet werden, welche die eigene Person wieder ins Gleichgewicht bringt und dazu beiträgt, dass man ein ‚Stehauf Mensch‘ ist oder zu einem wird. Außerdem unterstützt sie dabei Zeiten der Krise sowie Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen.

Führt man diesen Gedanken aus, führt Resilienz zu einem gesteigerten Maß an Lebensqualität (vgl. Donders, 2017, S. 20). In einer Krisenzeit können einzelne Phasen, auf die im späteren Verlauf der Arbeit näher eingegangen wird, schneller überwunden. Es lässt sich feststellen: Wer über Resilienz verfügt, wird in schwierigen Situationen nicht so leicht von Gemütsbewegungen überwältigt. Dies unterstützt dabei, eher eine Lösung, für

die Problemlage, zu erkennen (vgl. Donders, 2017, S.21-22). Zudem wirkt sich Resilienz positiv auf die Gesundheit, die Produktivität, den Umgang mit anderen sowie die eigene gesunde Balance zwischen Arbeitsleben und Privatleben aus. Durch Resilienz hält man sich nicht am Problem fest, sondern sucht gezielt nach Strategien, um eine Änderung herbeizuführen. Auch bei Ablehnungen, negativen Emotionen, Kritik und weiteren Schicksalsschlägen zeigt die eigene Resilienz einen unterstützenden Charakter. Resilienz ermöglicht durch Veränderungen persönlich zu wachsen. Zudem ist Resilienz nicht nur etwas, das für die eigene Persönlichkeit von Vorteil ist, sie unterstützt zum Beispiel auch Teams dabei, produktiver zu arbeiten. Die eigene Persönlichkeit, aber auch das Umfeld wird davon profitieren, wenn die eigene Widerstandsfähigkeit erweitert wird (vgl. ebd.).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Entwicklung der eigenen Resilienz von fundamentaler Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung ist und sie ist unerlässlich, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

2.1 Eine Krise und ihre Phasen

Im alltäglichen Gefüge hat man sich vielleicht schon einmal sagen hören: ‚Ich bekomme die Krise...‘. Zeiten der Krise sind sicher jedem Menschen bekannt. Dabei existieren unterschiedliche Arten von Krisen, beispielsweise die Finanzkrise oder die Unternehmenskrise. Diese haben einen erheblichen Einfluss auf viele Menschen. Aber auch persönlich kann jeder Mensch von einer Krise ereilt werden, zum Beispiel von einer Sinn- oder Schaffenskrise. Ursachen und Auslöser für Krisen sind ganz unterschiedlich und häufig sehr komplex. So kann zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen, aber auch der Verlust der Arbeitsstelle, eine schwere Erkrankung oder veränderte Lebensumstände zu Auslösern zählen, die jedoch individuelle Reaktionen bei verschiedenen Menschen auslösen. Was bei mir eine Krise auslöst, kann für eine andere Person gar kein Problem darstellen und anders herum.

Das Wort Krise stammt vom Altgriechischen ‚Crisis‘, was so viel bedeutet wie ‚eine schwierige Zeit, eine Entscheidung, ein kritischer Wendepunkt‘ (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 11). Wer selbst in einer Krise steckt, durchlebt eine schwierige Zeit, die meist eine schwierige Entscheidung mit sich bringt. Man steht an einem Wendepunkt, wo sich entscheidet, wie das eigene Leben weiter verläuft. Natürlich muss nicht jedes kritische Lebensereignis Auslöser für eine Krise sein. Ob und wie das Ereignis verarbeitet wird, hängt unter anderem von den eigenen Resilienzfaktoren ab. Diese tragen dazu bei, dass die eigene Widerstandskraft höher ist und somit können schwierige Situationen besser bewältigt werden.

Die Schweizer Forscherin Elisabeth Kübler-Ross entwickelte ein Model, welches die Phasen einer Krise sehr gut aufzeigt. Ursprünglich ging es in ihrer Forschung um die Sterbeforschung und wie Menschen, die der baldige Tod erwartet, mit dieser Diagnose umgehen (vgl. Bilinski, 2010, S. 32ff.). Es wurde festgestellt, dass man dieses Model auch bei anderen Schicksalsschlägen anwenden kann. Die Phasen, welche durchlaufen werden, sind Schock und Verneinung, Wut, Verhandlung, Depression, Testen und Akzeptieren (vgl. ebd.).

Schock und Verneinung

In dieser Phase ist die betroffene Person erst einmal wie gelähmt. Der Schock sitzt tief in den Knochen und zieht nach unten. Der ‚Stehauf Mensch‘ wird umgeworfen und nach unten gedrückt. Es fällt schwer zu denken, zu reagieren oder etwas zu sagen. Gleichzeitig beginnt man, in die die Situation zu verneinen. Diese Phase kann auch als das ‚nicht-wahrhaben-wollen‘ bezeichnet werden. Betroffene igheln sich eine gewisse Zeit in der Verneinung ein und halten somit eine falsche Realität aufrecht. Sobald allerdings erkannt wird, dass die Krise real ist, geht der Übergang in die nächste Phase vonstatten (vgl. ebd.).

Wut

In der Phase der Wut ist die betroffene Person auf alles und jeden wütend. Das Leben wird als ungerecht empfunden und die Frage nach dem ‚wieso‘ bestimmt den Alltag. Es kann zu Neid auf Mitmenschen kommen, die nicht in der gleichen Situation stecken. Ab und zu lässt man andere diese Wut auch spüren. Diese Phase ist für Außenstehende am besten zu beobachten (vgl. ebd.).

Verhandlung

Von der Phase der Wut geht es in die Phase der Verhandlung über. Der betroffene Mensch möchte die Wut und die gegebenen Umstände ablegen bzw. verändern. In der Phase der Verhandlung werden viele Gespräche mit sich selbst geführt, Strategien werden überlegt, Ideen werden gesammelt und wieder verworfen und es wird nach anderen Möglichkeiten gesucht, um die Situation zu verbessern (vgl. ebd.).

Depression

Wenn die Phase der Verhandlung nicht erfolgreich war und dennoch die komplette Energie verbraucht wurde, verfällt die Person in die Resignation, den Stillstand. Sie hat innerlich abgeschlossen, zieht sich zurück und gibt auf. Dieser Zustand wird von Außenstehenden gar nicht wahrgenommen, da sich die Person scheinbar normal verhält.

Durch die fehlende Energie und den Antrieb, etwas zu ändern, birgt diese Phase das größte Risiko, darin stecken zu bleiben (vgl. ebd.).

Testen und Akzeptieren

Der Zustand, dass es keinen Weg zurück gibt bzw. das Leben nicht mehr so sein wird wie es war, wird irgendwann als Gegebenheit angenommen. Hier gilt es jetzt, zu testen, wo die neuen Grenzen liegen, zu reflektieren, wie das Erlebte eine*n verändert hat und wie das Leben gegebenenfalls anpasst werden muss. Teilweise werden sogar positive Schlüsse aus der Krise gezogen (vgl. ebd.).

„Was nutzt es, die Phasen der Krise zu kennen? Jede einzelne Phase hat eine eigene Dynamik und verlangt nach spezifischen Handlungsweisen. Wer die Phase kennt, kann die aktuelle Situation präziser einschätzen und zielführende Maßnahmen ergreifen“ (Bilinski, 2010, S. 37). Jeder Mensch durchlebt eine Krise anders, auch verläuft keine Krise gleich oder stetig. Deswegen wird es als wichtig erachtet, diese Phasen zu kennen, um für sich selbst zu reflektieren in welcher Phase man sich befindet. Weiterhin kann beispielsweise die Klientel im professionellen Kontext einer Beratungsintervention bei Krisen unterstützt werden. Die eigene Resilienz kann in den einzelnen Phasen der Krise unterstützend dienen, das Selbst stärken und Phasen gegebenenfalls verkürzen.

Zusammenfassend kann man die Krise aus der Sicht von Max Frisch² betrachten, der zu denken gab:

„Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen“ (Fischer; Pfeffel, 2010, S. 28).

2.2 Die Entstehung von Resilienz und ihre Faktoren

Es stellt sich nun die Frage wie Resilienz entsteht und was zum Grad ihrer Ausprägung führt. Zudem soll im weiteren Verlauf beleuchtet werden, ob Resilienz von Geburt an zur Persönlichkeit zählt oder ob sie sich erst im weiteren Lebensverlauf entwickelt. Schließlich kann auch bedacht werden, ob Resilienz – ähnlich wie ein Muskel – ‚Training‘ oder intensive Übung benötigt, damit man widerstandsfähiger wird.

„Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Viele der Faktoren, die Ihre eigene Widerstandskraft begünstigen, können gefördert werden. Sie können als Ressourcen betrachtet werden, die Sie aufbauen und auf die Sie bei Bedarf zurückgreifen können“ (Siegrist; Luitjens, 2011, S. 29).

² Schweitzer Schriftsteller

Was man aufbauen kann, kann allerdings auch wieder abgebaut werden. Und nicht jede Situation ist gleich. In einem Moment prallt das Problem noch von einer*em ab, man steht wieder auf und macht weiter und im nächsten Moment reißt es eine*em förmlich den Boden unter den Füßen weg. Das liegt daran, dass wir nicht statisch sind, der Mensch ist in Bewegung und Veränderung. Daher ist es schwierig, äußere Umstände als gut oder schlecht zu definieren. Was an einen Tag als Schutzfaktor dient, kann durch die persönliche Veränderung, am nächsten Tag schon ein Risikofaktor sein (vgl. Berndt, 2013, S. 211). Wir müssen aber nicht ‚Opfer unseres Schicksals‘ sein, sondern können daran wachsen, dass wir herausfordernde Situationen überstanden haben. Man kann Resilienz erlernen und sich sozusagen ein ‚Immunsystem gegen Krisen‘ aufbauen (vgl. Bilinski, 2010, S. 26). Dies benötigt verschiedene Kompetenzen, auch als sogenannte Resilienzfaktoren bezeichnet, die wir im Folgenden in den Fokus der Betrachtungen rücken. Paul Doners³ definierte in seinem Werk ‚Resilienz‘ die Resilienzfaktoren als Kompetenzen, die für einen resilienten Lebensstil erforderlich sind (vgl. Donders, 2017, S. 23). Es handelt sich hierbei demnach um Kompetenzen. Aus Sicht der Sozialarbeit handelt es sich hierbei um Fähigkeiten und Fertigkeiten, deren Besitz lohnenswert ist und die erweitert und vertieft werden können.

Resilienzfaktoren können auch als ‚Persönlichkeitsfaktoren‘ bezeichnet werden. Diese können in schwierigen Zeiten für den nötigen Rückhalt und Stabilität sorgen (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 39ff.). In der Literatur gibt es unterschiedliche Auffassungen darüber, welche Kompetenzen die richtigen sind und welche unbedingt als Faktoren zu benennen sind. Die Resilienzfaktoren sind tragfähig und schützen vor einem persönlichen Zusammenbruch in Zeiten der Krise. Sie können also als eine Art Säulen betrachtet werden, auf denen die eigene Resilienz aufgebaut ist. Dazu gehören eine beständige Persönlichkeit, eine proaktive Grundhaltung, ein förderliches Umfeld sowie eine zuverlässige Taktik (vgl. Wellensiek, 2011, S. 22).

Bei der Säule der beständigen Persönlichkeit, lässt sich erneut das Bild der ‚Stehauf Figur‘ verwenden. Das Gewicht, welches die Figur in der Balance hält, steht für die stabile Persönlichkeit. Diese hilft der Figur dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 40).

Gefühle und Emotionen gehören zum Leben jedes Individuums. Eine tief verankerte innere Sicherheit und Gelassenheit kann auch als emotionale Stabilität bezeichnet werden. Diese geht mit einer ausgeprägten Fähigkeit zur Kontrolle der eigenen Emotionen einher. Man könnte darin eine Stütze sehen, welche die Persönlichkeit auch in schwierigen Zeiten stabilisiert.

³ Geschäftsführer von xband in Südafrika, Autor zu persönlichen und unternehmerischen Führungsthemen

Neben der emotionalen Stabilität gehören zur Säule der beständigen Persönlichkeit, auch kognitive Fähigkeiten. Hier zählt unter anderem die bewusste Steuerung der Gedanken. Vor allem in Zeiten der Krise können Gedanken schnell eine negative Richtung einnehmen. Sogenannte Gedankenkonstrukte werden entworfen, Horrorszenarien werden durchgespielt. Kognitive Fähigkeiten, unterstützen dabei die Gedanken davon abzuwenden (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S.41ff.).

„Resiliente Menschen durchbrechen solche starren Wenn-dann-Denkmuster. Sie stehen unbekanntem Situationen offen gegenüber und wissen, dass es meist verschiedene Gründe für ein bestimmtes Verhalten und auch verschiedene Erkläruster für ein bestimmtes Phänomen gibt. Sie sind meist auch in der Lage, eine bestimmte Sache von verschiedenen Seiten zu betrachten, und wissen, dass es außer ihrer Perspektive noch weitere subjektive Sichtweisen auf eine Situation geben kann“ (Siegrist; Luitjens, 2011, S. 45).

Es lässt sich somit zusammenfassen, dass das Individuum verschiedene Sichtweisen auf einen Sachverhalt einnehmen kann. Somit lernt es, dass neben seiner noch weitere Perspektiven eingenommen werden können und sich dahingehend die Sicht auf ein Problem subjektiv verändern kann.

Zu einer beständigen Persönlichkeit gehört weiterhin, dass Kontakte aufrechterhalten werden. Denn Resilienz geschieht in Wechselwirkung mit der Umgebung (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 46ff.). Kontaktfreudige Persönlichkeiten bauen Beziehungen auf, vertiefen diese und fügen sich in Gruppen ein. Der Mensch ist ein soziales Wesen und benötigt Beziehungen (vgl. ebd.). Diese können dazu beitragen, dass eigene Kompetenzen gestärkt werden. Dies kann unter anderem die Konfliktfähigkeit sein, welche aufgrund der Konfrontation mit weiteren Charakteren auf die Probe gestellt wird. Die Erweiterung dieser Kompetenzen stärkt wiederum die eigene Resilienz (vgl. ebd.).

Die zweite Säule, der Resilienzfaktoren, ist die proaktive Grundhaltung. Wer diese Kompetenz inne hat, entscheidet selbst, wie die eigene Reaktion auf eine Situation ausfällt. Genauso werden Handlungen als bewusste Entscheidungen gesehen. Proaktive Menschen sind solche, die sich bei Regen die Gummistiefel anziehen, um durch die Pfützen zu springen. Dies liegt daran, dass sie zielgerichtet handeln, selbstbestimmt sind und differenziert Vorausplanen (vgl. ebd.) Proaktive Persönlichkeiten zeigen ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Diese Menschen nehmen Abstand von einer Opfermentalität, sie begeben sich selbst nicht in die Opferrolle und suchen jedoch auch nicht aktiv nach einem Schuldigen. Sie übernehmen selbst Verantwortung für ihre Handlungen. Weiterhin gehört dazu, seine Grenzen zu kennen, diese wahrzunehmen und selbst zu achten sowie anderen zu signalisieren wo eine Grenze erreicht ist. Zur Eigenverantwortung gehört ebenso dazu die Konsequenzen für sein Handeln zu verantworten (vgl. ebd.).

Zur proaktiven Grundhaltung gehören auch tragfähige Sinnkonzepte. Denn wenn das eigene Leben einen Sinn hat, dann ist es lebenswerter.

Stehauf Menschen haben ihren Sinn des Lebens entdeckt und dieser hilft ihnen, schwierige Zeiten durchzustehen und aktiv zu bleiben. Sie werden die Zeiten der Krise vermutlich weniger belastend sehen, sondern vielmehr als eine Herausforderung, als den nächsten Berg, den es zu überwinden gilt (vgl. ebd.). Jemand der sich zurücklehnt und behauptet, etwas nicht zu können ist von einer proaktiven Grundhaltung weit entfernt. Denn viele Eigenschaften und Fähigkeiten sind erlernbar. Proaktive Menschen starten einen oder sogar hunderte Versuche.

Im Leben gibt es nicht nur gute Tage, es gibt auch schwierige Momente. Dass Zeiten der Krise dazugehören, wurde bereits im bisherigen Verlauf der Arbeit behandelt. Die Frage ist nun, was diese Phasen bei Menschen auslösen. Akzeptanz sorgt für die nötige Stabilität in Zeiten der Krise. Zu wissen, dass das Leben aus Höhen und Tiefen besteht und dieses Wissen auch zu akzeptieren, unterstützt dabei, die Krise besser durchzustehen. Akzeptanz bedeutet, dass eine Bereitschaft aufgebracht wird, die gegebenen Umstände anzunehmen. Die Akzeptanz ändert scheinbar zunächst nichts an der Situation, allerdings wird durch das angepasste Denken auch der Blickwinkel verändert. Durch die Fähigkeit der Akzeptanz ist es möglich, stets beide Seiten zu betrachten. Es ist nötig zu betrachten, dass gute Zeiten ohne Zeiten der Krisen bei weitem nicht so wertvoll wären. Die Lösungsorientierung unterstützt dabei, den Blickwinkel zu verstärken und kreativ zu werden im Finden von Lösungen (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 51ff.).

Bei der dritten Säule der Resilienzfaktoren handelt es sich um das förderliche Umfeld oder auch die gesunden Beziehungen. Es gibt jedoch auch Bekanntschaften, welche Kraft kosten. Nach manchen Begegnungen fühlt man sich ausgelaugt und leer. Gesunde Beziehungen dagegen sind bejahend, unterstützend und aufbauend. Diese Beziehungen geben Kraft (vgl. Donders, 2017, S. 121). ‚Stehauf Menschen‘ haben sich ein förderliches Umfeld aufgebaut. Dies kann aus verschiedenen Personen bestehen, da sind zum einen die Familie und der Bekanntenkreis, aber auch Berater*innen und Vorbilder. Um gesunde Beziehungen aufzubauen werden weitere Kompetenzen wie Empathie, Vertrauen, Freundlichkeit, etc. benötigt. Diese können erworben und vertieft werden. So können die Familie sowie gute Freunde zum Anker in der Krise werden. Sie bieten Unterstützung und Halt, können der Sinn des Lebens sein, den eigenen Blickwinkel verändern, sowie zu einer proaktiven Grundhaltung motivieren. Aber auch Berater*innen können eine wichtige Rolle einnehmen. Sie können zum Beispiel im professionellen Kontext stehen, als Therapeut*innen, Coaches,

Unternehmensberater*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Sozialarbeiter*innen in eine Beratungsstelle und so weiter. Aber auch selbstgewählte Mentor*innen können diese Rolle

einnehmen und durch regelmäßigen Kontakt eine unterstützende Funktion haben (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 55ff.). Auch an Vorbildern kann man sich ein Beispiel nehmen und ihnen nacheifern. Das kann dabei unterstützen die Krise anders zu bewältigen und neue Hoffnung zu finden (vgl. ebd.).

Weiterhin ist es ein wesentlicher Teil der Resilienzfaktoren, das bereits Erlernte anzuwenden. Dies kann auch als zuverlässige Taktik bezeichnet werden und bildet die vierte Säule der Resilienzfaktoren. Natürlich wird sich eine Krisensituation niemals wiederholen. In dem Kinderbuch ‚Prinz Kaspien von Narnia‘ von C.S. Lewis sagt der Löwe Aslan, dass Dinge nie zweimal auf die gleiche Weise geschehen (vgl. Lewis, 2005, S. 121). Wenn nämlich in schwierigen Zeiten des Lebens die äußeren Umstände gleich sind, wird man jedoch selbst verändert sein und somit anders mit der Situation umgehen können. Es ist demnach ratsam, nach einer durchlebten Krise eine Selbstreflexion anzustreben und zu schauen, welche Handlungen hilfreich waren. Daraus lässt sich eine Taktik entwickeln, die in der nächsten Krise wieder angewandt werden kann (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 63). Zur zuverlässigen Taktik können Realismus, Zielstrebigkeit und eine bewusste Aktivität als weitere Kompetenzen zählen. Realismus bedeutet, dass die vorliegende Situation möglichst objektiv oder auch realistisch betrachtet wird. Es soll gesehen werden, was da ist, unabhängig von den eigenen Emotionen. Die Suche nach einer Lösung kann viel effektiver von statten gehen, wenn die Situation realistisch betrachtet wird. Auch Zielstrebigkeit kann dabei unterstützen, eine Lösung zu finden, statt in der Situation zu verharren. Es wird ein Ziel gesetzt, welches erreicht werden soll. So wird ein Stillstand oder Verharren verhindert und der Blick auf das Ziel gerichtet. Resiliente Menschen überprüfen die gesetzten Ziele immer wieder und verändern diese gegebenenfalls. Außerdem nehmen sie eine aktive Rolle ein nicht nur in Zeiten der Krise. Sie werden aktiv in ihrem Leben, stoßen den Resilienz-Prozess an, erwerben Resilienzfaktoren und fördern ihre weiteren Kompetenzen. Sie sorgen für sich, haben ihre Ziele im Fokus und streben danach. Sie ergreifen die Initiative und nehmen ihr Leben selbst in die Hand (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 67-68). Dabei können ‚To Do‘ Listen ein hilfreiches Werkzeug sein, um eine gewisse Struktur für sich selbst zu entwickeln.

Es lässt sich feststellen, dass alle Resilienzfaktoren einander beeinflussen und unterstützen. Manche bauen aufeinander auf, andere funktionieren nicht ohneeinander. Aufgrund dessen ist es wichtig, diese verschiedenen Kompetenzen in Form von Resilienz Training aufzubauen, zu erweitern und immer wieder zu stabilisieren.

2.3 Resilienz Training – die Kunst ein ‚Stehauf Mensch‘ zu werden

„Da das Resilienzkonzept insgesamt nach Ressourcen und nicht nach Defiziten sucht, beginnt Resilienzförderung nicht mit der Identifikation von Schwachstellen, sondern mit einer wertschätzenden Erkundung des Vorhandenen“ (Siegrist; Luitjens, 2011, S. 78).
Erinnert man sich beispielsweise an eigene Krisen zurück, die bewältigt wurden, lässt sich feststellen, dass viel Potential in dem Gelernten steckt. Hierin besteht das Ziel des Resilienz Trainings. In diesen Prozess wird der Mensch als Ganzes einbezogen. Es geht um persönliche und soziale Kompetenzen, um Beziehungen und wie diese gestaltet und gepflegt werden. Die folgenden Punkte können als Möglichkeiten des Resilienz Trainings gesehen werden.

Soziale Kontakte aufbauen

Beziehungen sind für den Menschen enorm wichtig. Deswegen besteht ein Schritt, zum Aufbau der eigenen Resilienz darin, Beziehungen aufzubauen und sie zu pflegen. Die Familie sowie gute Freunde können eine Stütze in Zeiten der Krise sein. Weiterhin kann man selbst anderen in schwierigen Zeiten beistehen. Möglichkeiten neue Menschen kennenzulernen, können zum Beispiel der Beitritt in einen Verein oder die Besuche von Religionsgemeinschaften sein (vgl. Berndt, 2013, S. 201). Hier bietet die Soziale Arbeit verschiedene Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Zum einen kann das der Besuch einer offenen Einrichtung für verschiedene Zielgruppen sein, aber auch Beratungsangebote und Trainingskurse, um die Fähigkeit Beziehungen aufzubauen, zu erwerben.

Positive Erfahrungen

Meist bleiben negative Erfahrungen länger in der Erinnerung bestehen als positive. Blickt man auf die bewältigte Krise zurück, sieht man oft das schlechte, allerdings selten das, was man aus der Krise gelernt hat und wie sie die eigene Persönlichkeit gestärkt hat. Deswegen ist es wichtig den Blick zu ändern und die positiven Erlebnisse und Erfahrungen im eigenen Leben zu betrachten. Eine praktische Übung hierfür kann es sein, positive Erfahrungen aufzuschreiben. Mittlerweile gibt es Dankbarkeitstagebücher, es reicht aber auch ein einfaches Notizbuch oder einfach ein Notizblock (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 79). Ich selbst habe eine ‚Ermutigungsmappe‘. Immer wenn mir jemand etwas Gutes sagt oder beispielsweise einen Brief schreibt stecke ich ihn oder eine Notiz darüber in die Mappe. In Zeiten, in denen es mir schwerfällt, positiv zu denken, nehme ich die Mappe zur Hand und erinnere mich an das Gefühl dieses Momentes. Auch hier bietet die Soziale Arbeit Möglichkeiten, zum Beispiel kann ein*e Klient*in durch die Krise begleitet und am Ende kann der Erfolg zusammen gefeiert werden. Aber auch die Fähigkeit zu reflektieren und den Blick auf das was gelingt zu lenken, kann vermittelt werden.

Sich selbst und den eigenen Fähigkeiten vertrauen

Hierfür kann man Freunde, Verwandte, Arbeitskolleg*innen und andere Personen, denen man vertraut, darum bitten, eine Rückmeldung zu geben. Auch diese Rückmeldung kann man aufbewahren, um sie später erneut anzuschauen (vgl. ebd.).

Verantwortung übernehmen

Natürlich hat man keinen Einfluss auf alles, was das Leben mit sich bringt. Aber man kann für sich selbst Verantwortung übernehmen. Das bedeutet, dass man die Signale seines Körpers ernst nimmt, dass man öfter ‚auf den Bauch hört‘. Das bedeutet, dass die Reflexion trainiert werden muss. Man kann sich und sein Handeln immer wieder hinterfragen. Außerdem sollte Verantwortung für sich selbst übernehmen werden, um sich aus schwierigen Situationen gegebenenfalls eher zurückzuziehen (vgl. ebd.). In der Sozialen Arbeit werden viele Projekte zur Prävention angeboten, zum Beispiel um Nein sagen zu lernen oder Grenzen zu setzen. Aber auch um die Eigenverantwortung und das Selbstvertrauen stärken werden Angebote unterbreitet.

Neuer Blick auf Krisen

Schwere Zeiten werden im Leben nicht ausbleiben, jeder Mensch wird die ein oder andere Krise bewältigen müssen. Statt den Kopf ‚in den Sand zu stecken‘, kann man bewusst daran arbeiten, den eigenen Blick auf Krisen zu verändern. Man sollte Krisen nicht als aussichtslose Probleme sehen, sondern als Phasen, die zum Leben gehören. Als Übung könnte man hier beispielsweise überlegen, was in einer vergangenen Krise gut gelaufen ist und was hätte besser sein können. Die zu verbessernden Punkte werden extrahiert und es wird überlegt, wie diese in der nächsten kritischen Zeit positiv verändert werden könnten (vgl. Berndt, 2013, S. 201).

Loslassen und Akzeptieren üben

Veränderungen gehören zum Leben. Wen man sich dies bewusst macht und es akzeptiert, dass das Leben nicht stetig abläuft, spart man Kraft und absolviert keine unnötigen Kämpfe. Man darf Altes loslassen und man darf auch darum trauern, allerdings sollte man sich nicht in der Trauer verlieren, sondern den Blick nach vorn richten (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 81).

Lösungen statt Fehler sehen

Auch hier gilt es, dass Positive zu sehen. Es macht keinen Sinn sich an Fehlern aufzuhängen. Fehler sind wertvoll, sie gehören zum Leben dazu und aus ihnen kann man

lernen. Wichtig ist, dass man Einsicht zeigt, wenn ein Fehler passiert ist und im Anschluss reflektiert, was geändert werden kann, um diese Fehler kein zweites Mal zu begehen (vgl. Siegrist; Luitjens, 2011, S. 82). Die Soziale Arbeit kann auch hier unterstützend wirken und zum Beispiel Reflexionsprozesse unterstützen, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten sowie dysfunktionale Kreisläufe visualisieren.

Für sich sorgen

Diesen Punkt vernachlässigen viele Menschen zu häufig. Denn es erscheint immer etwas anderes wichtiger. Da wird die Familie vorn ran gestellt, dann die Probleme der Freundin und so geht es weiter. Natürlich sind all diese Dinge wichtig, allerdings sollte man sich selbst dabei nicht außer Acht lassen (vgl. ebd.). Deswegen ist es wichtig sich selbst zu kennen, herauszufinden was einem gut tut. Die ‚Kraftquellen‘ zu finden kann eine schöne Beschäftigung sein. Und was einem selbst guttut, kann für jemand anderen wiederum eine Qual sein. Diesbezüglich ist es wichtig seinen eigenen Weg zu finden. Als praktische Übung hierfür lässt sich empfehlen wöchentlich einen festen Termin im Kalender zu blockieren, der ausschließlich dafür genutzt wird, um sich selbst etwas Gutes zu gönnen.

Was gibt dem eigenen Leben Sinn?

Was für den einen Menschen die Mitgliedschaft im Hasenzüchterverein ist, kann für den anderen die eigene Spiritualität oder Religiosität sein. Jeder Mensch wird die Frage nach dem Sinn des Lebens anders beantworten. Das ist auch vollkommen in Ordnung. Wichtig ist, dass man sich selbst auf die Suche danach begibt, was das eigene Leben mit Sinn erfüllt (vgl. ebd.). Die Soziale Arbeit schafft Netzwerke, vermittelt weiter an andere Stellen und unterstützt dabei Anschluss zu finden.

Offenbleiben und Neues ausprobieren

„Bleiben Sie neugierig, flexibel und lernbereit. Betrachten Sie Fehlversuche als Lernerfahrungen und Kritik als kostenlose Beratung! Üben Sie sich in Flexibilität und der Anpassung an Veränderungen“ (Siegrist; Luitjens, 2011, S. 82).

All die Angebotenen Übungen stellen nur eine Auswahl von Handlungsmöglichkeiten dar. Es lässt sich abschließend festhalten, dass keine Patentlösung existiert, die man in Krisen anwendet, wodurch sich die eigene Resilienz weiterentwickelt. Wichtig ist, dass man diese Übungen immer wieder durchführt. Training ist für den ‚Resilienz- Muskel‘ wichtig. Demnach bedarf es viel Ausdauer und eines fortwährenden Trainings, um die Resilienz konstant aufzubauen.

3 Erlebnispädagogik

Michl und Heckmair haben den Begriff der Erlebnispädagogik in ihrem Buch ‚Erleben und Lernen‘ wie folgt definiert: „Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen junge Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten“ (Heckmair; Michl, 2012, S. 115). Die Autoren bemerken im Verlauf, dass diese Definition weiterentwickelt werden kann. Nicht nur junge Menschen können etwas lernen, sondern jede*r, solange man sich darauf einlässt.

Man kann sich die Erlebnispädagogik als eine Waage vorstellen. In einer Schale befindet sich das Ereignis, sozusagen das konkrete Erleben durch die jeweilige Übung. In der Mitte ist die Persönlichkeit des Individuums, das die Eindrücke zu einem Erlebnis verarbeitet. In der anderen Schale befindet sich die Erfahrung, die durch das Erlebnis hervorgerufen wird und mithilfe von Reflexion und Transfer gemacht wird (vgl. Michl, 2015, S. 10). Transfer bedeutet an diesem Punkt, die Übertragung des Gelernten in den eigenen Alltag. Neigt sich die Waage mehr zur Seite des Ereignisses, so hat man nur den Blick auf der Freizeitbeschäftigung. Neigt sie sich eher zur anderen Seite, dann wird nur der Bereich der Selbsterfahrung bedient. Erlebnispädagogik will, dass beide Waagschalen im Gleichgewicht sind. Aus Ereignissen werden Erlebnisse, diese werden zu Erfahrungen gebündelt und daraus werden Erkenntnisse gezogen (vgl. ebd.). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Erlebnispädagogik für das Erleben in Verbindung mit Reflexion und einer nachhaltigen Übertragung in den Alltag steht.

3.1 Welche Ziele verfolgt die Erlebnispädagogik?

Eines der Hauptziele, welche die Erlebnispädagogik verfolgt, ist der Aufbau und die Förderung von persönlichen Fähigkeiten, welche zur Lebensbewältigung benötigt werden. Weiterhin soll die Kooperation mit anderen gestärkt werden. Erlebnispädagogik strebt an, dass der Mensch seine eigenen Grenzen kennenlernt und verschiedene Handlungskompetenzen erleben kann (vgl. Senniger, 2000, S. 16).

Die Erlebnispädagogik will den Menschen individuell fördern und Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Kreativität, Spontanität usw. fördern. Weiterhin ist es ihr Ziel, soziale Kompetenzen zu verstärken, wie zum Beispiel Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Teamfähigkeit, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme (vgl. Reiners, 1995, S. 33). Tom Senniger hat in seinem Buch ‚Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen‘ herausgearbeitet, dass sich diese Hauptziele in Teilziele unterglie-

dern lassen. Er schreibt von neun Zielen, welche er in Persönlichkeitsentwicklung, Soziale Kompetenz, Lernbereitschaft, Werthaltung, Problemlösungsfähigkeit, Vertrauen, Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, sowie Spaß unterteilt (vgl. Senniger, 2000, S. 16).

Persönlichkeitsentwicklung

Durch das Bewusstwerden der eigenen Grenzen wird die Fähigkeit sich zu reflektieren, sowie die Selbstwahrnehmung gestärkt. Das Selbst steht hier im Vordergrund, Selbsterleben und Selbsterfahren sind zentrale Punkte in der Persönlichkeitsentwicklung. Die Teilnehmer*innen lernen etwas über sich und das eigene Verhalten, das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein können gestärkt werden. Das passiert, in dem etwas erreicht wird, dass die Teilnehmer*innen vorher nicht von sich selbst erwartet hätten, dadurch, dass sie teilweise über ihre Grenzen hinausgehen und sich selbst neu entdecken konnten (vgl. ebd.).

Soziale Kompetenz

Mithilfe der gemeinsamen Bewältigung der gestellten Herausforderungen wird die Kooperation sowie die Kommunikation gefördert. Weiterhin kann die Empathie für die Mitstreiter*innen gestärkt werden. Durch eingebrachte Ideen und Gedanken können Teilnehmer*innen selbst Feedback erhalten oder es Anderen geben, was dazu beiträgt, dass die Anerkennung und Wertschätzung wächst (vgl. ebd.).

Lernbereitschaft

Die Erlebnispädagogik fördert die Kompetenz, sich etwas Neues anzueignen. Das eigene Wissen wird erweitert, neue Methoden werden ausprobiert und Lösungen gesucht (vgl. ebd.).

Werthaltung

Im besten Fall legt die Gruppe aus eigener Initiative gemeinsame Ziele und Verhaltensregeln fest und behält diese im gesamten Verlauf bei (vgl. ebd.). Falls dies nicht der Fall sein sollte, dann kann von Seiten der Pädagog*innen Anregungen dazu gebracht werden, diese*r sollte selbst eine akzeptierende und respektvolle Grundhaltung innehaben. Auch kann durch eine gezielte Reflexion ein Lernerfolg gesichert werden.

Problemlösungsfähigkeit

Die Erlebnispädagogik versucht, mithilfe verschiedener Interaktionen einen Perspektivwechsel herzustellen und den Blick wegzulenken vom Problem, hin zur Lösung. Es gibt

keinen falschen Weg in der Problembewältigung, sondern nur unterschiedliche Ansätze, mit denen das Ziel erreicht wird (vgl. ebd.).

Vertrauen

Dies „ist der Schlüssel der Sicherheit, der die Tür zu Experimentierfreude und Risikobereitschaft öffnet. [...] Und Vertrauen ist die Basis dafür Herausforderungen zu wagen; immer in dem Bewusstsein, dass andere helfen und unterstützen“ (Senniger, 2000, S. 16).

Vertrauen spielt in vielen Kooperationsübungen eine große Rolle. Ohne ein gewisses Grundvertrauen zu den Menschen im Team, werden viele erlebnispädagogische Elemente nicht lösbar sein. Vertrauen unterstützt dabei, authentisch und ehrlich zu sein. Die Erlebnispädagogik nutzt dazu verschiedene Vertrauensübungen wie zum Beispiel den Vertrauensfall.

Kommunikationsfähigkeit

Für die Erlebnispädagogik ist es von zentraler Bedeutung miteinander reden zu können und dies auch zu wollen. Kommunikation ist die Grundlage für gelingende Interaktionen im Team (vgl. Senniger, 2000, S. 17). Hier können Kommunikationsregeln festgelegt werden, an die sich alle Teilnehmer*innen halten. Diese können unter anderem sein: einander aussprechen zu lassen, Ich- Botschaften zu verwenden und so weiter.

Kooperationsfähigkeit

Hier geht es darum das ‚Wir‘ in den Vordergrund zu rücken und sich als Teil eines Ganzen zu sehen. Das gemeinsame Verfolgen von Zielen hilft dabei, sich gegenseitig zu unterstützen (vgl. ebd.). Es ist wertvoll die unterschiedlichen Kompetenzen und Ressourcen eines jeden Teammitgliedes für das Erreichen des gemeinsamen Ziels einzusetzen. So kommt es zu gruppenspezifischen Prozessen und jede*r erlebt es gebraucht zu sein, um das Ziel zu erreichen.

Spaß

Erlebnispädagogik soll auch Spaß machen. Spaß kann dazu beitragen, dass die Motivation und Aufmerksamkeit steigt und man mehr Energie besitzt. Gemeinsam Spaß zu haben ist förderlich für jeden Gruppenprozess, schafft direkt eine Brücke und verstärkt das Gefühl der Einheit. Allerdings sollte beachtet werden, dass es nicht darum geht, sich über andere lustig zu machen, sondern sich ehrlich miteinander zu amüsieren (vgl. ebd.).

Transfer

Ein zentrales Ziel der Erlebnispädagogik besteht darin, die Lernerfahrung in den Alltag zu bringen. Diese Übertragung wird als Transfer bezeichnet. Das Erlebnis allein macht nicht die Pädagogik aus, sondern entscheidend ist hier wirklich, dass die Teilnehmer*innen das für sich Gelernte reflektieren und effektiv in ihrem Alltag umsetzen können (vgl. Michl, 2015, S. 65). Deswegen ist es wichtig genügend Zeit für die Auswertung in Form einer Reflexion einzuplanen.

3.2 Komfortzonenmodell

Damit der Mensch nachhaltig etwas lernt, ist es wichtig, dass er seinen Komfortbereich verlässt. Die Begründer des Lernzonenmodells sind Luckner und Nadler. Das ursprüngliche Modell wurde mit der Zeit weiterentwickelt. Im Folgenden wird das Lernmodell oder auch Drei-Zonen-Modell von Werner Michl kurz beschrieben. Es kann mithilfe von drei Kreisen dargestellt werden. Im inneren Kern befindet sich die Komfortzone, in der sich der Mensch sicher und geborgen fühlt. Die Komfortzone spiegelt das Bekannte und Vertraute wieder (vgl. Michl, 2015, S. 40). Im zweiten Kreis befindet sich die Lern- oder auch Wachstumszone. Hier wird man herausgefordert, lernt Neues, steht vor Problemen, die gelöst werden müssen. In der Lernzone trifft man auf unplanbare und unerwartete Ereignisse. Hier kann man etwas erleben und selbst wachsen (vgl. ebd.). Der dritte Kreis wird als Panikzone bezeichnet. In dieser Zone verfällt man in eine Art Starre oder Schockzustand. Der Körper signalisiert, dass eine Gefahr besteht und geht in den Modus Kampf oder Flucht. Befindet man sich in der Panikzone, dann kann man nichts lernen, sondern sichert einfach das eigene Überleben. Die Erlebnispädagogik versucht stets Menschen aus ihrer Komfortzone in ihre Lernzone zu führen. Man kann sie auch als ‚Zone der Herausforderungen‘ bezeichnen (vgl. ebd.). Grenzerfahrungen zu ermöglichen, die

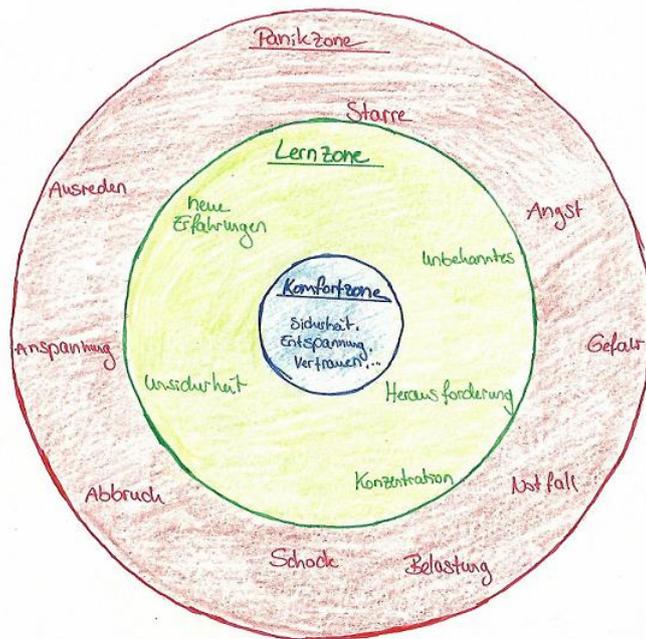


ABBILDUNG 2 - LERNZONENMODELL

Hier wird man herausgefordert, lernt Neues, steht vor Problemen, die gelöst werden müssen. In der Lernzone trifft man auf unplanbare und unerwartete Ereignisse. Hier kann man etwas erleben und selbst wachsen (vgl. ebd.). Der dritte Kreis wird als Panikzone bezeichnet. In dieser Zone verfällt man in eine Art Starre oder Schockzustand. Der Körper signalisiert, dass eine Gefahr besteht und geht in den Modus Kampf oder Flucht. Befindet man sich in der Panikzone, dann kann man nichts lernen, sondern sichert einfach das eigene Überleben. Die Erlebnispädagogik versucht stets Menschen aus ihrer Komfortzone in ihre Lernzone zu führen. Man kann sie auch als ‚Zone der Herausforderungen‘ bezeichnen (vgl. ebd.). Grenzerfahrungen zu ermöglichen, die

eine*n so herausfordern, dass ein Lerneffekt entsteht, ohne dabei in Panik zu verfallen, das versucht die Erlebnispädagogik zu erreichen.

„Die Erlebnispädagogik will Herausforderungen anbieten und subjektive Grenzen überschreiten. So können Komfort- und Wachstumszone erweitert werden. [...] Und wer diese Zone öfter durchbricht, wird ungewohnte Situationen irgendwann der Komfortzone zurechnen“ (Michl, 2015, S. 40).

3.3 Methoden der Erlebnispädagogik

Im Folgenden sollen einige Methoden der Erlebnispädagogik vorgestellt werden. Die Reihenfolge und Auswahl derer bilden meine bisherigen Tätigkeiten in diesem Handlungsfeld ab und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es können drei Bereiche unterteilt werden: die Naturerlebnisse, die Problemlösungsaufgaben sowie die Auswertung. In den Bereich der Naturerlebnisse zähle ich Klettern und Abseilen, Wandern, Radtouren, Solo- Erlebnisse, Boot fahren, Nachtwanderungen sowie Schneetouren. Zu den Problemlösungsaufgaben gehören Teaminteraktionen, zum Beispiel das sogenannte ‚Spinnennetz‘ oder der ‚Elektrische Draht‘. Zur Auswertung gehören die Reflexion sowie der Transfer (vgl. Heckmair; Michl, 2012, S. 192ff.).

Naturerlebnisse

Die Naturerlebnisse sind wohl die an den häufigsten angewandten Methoden der Erlebnispädagogik. Die liegt unter anderem daran, dass sie ohne großen Aufwand und Vorbereitung stattfinden können, des Weiteren fühlen sich die meisten in der Natur Menschen freier und erleben bewusster (vgl. Heckmair; Michl, 2012, S. 107).

Klettern und Abseilen

Im Vorfeld bedarf es einer Einweisung im Anlegen des Klettergurts sowie einer Sicherungseinweisung. Da man hier einander vertrauen muss, sollten die Teilnehmenden lernen, wie richtig gesichert wird. Dies beeinflusst die Eigen- und Gruppendynamik. Die Kletteraktionen können an verschiedenen Stellen durchgeführt werden. Zum einen gibt es zahlreiche Naturfelsen, die dafür geeignet sind und bei denen bereits Bohrhakenlöcher sowie eine Umlenkung verankert ist, um das Seil einzuhängen. Weiterhin gibt es künstliche Kletterfelsen, aber auch Kletterbäume und Kletterleitern. Beim Klettern kann die eigene Komfortzone sehr deutlich werden, allerdings ist der Grat zwischen den Lernzonen hier teilweise sehr schmal, weswegen die Panikzone schneller erreicht sein kann als bei anderen Methoden. Daher ist es sehr wichtig, empathisch zu sein. Es kann versucht werden, die kletternde Person zum Weitermachen zu motivieren, falls diese vor

dem selbst gesetzten Ziel aufgeben will. Jedoch darf die Motivation nicht zum Überreden oder gar Drängen werden. Den Weg nach oben zu finden ist beim Klettern nur die eine Herausforderung, auch der Weg nach unten stellt eine solche dar. Beim Abseilen setzt sich die kletternde Person in den Gurt und hängt am Seil. Mit Hilfe der Beine stößt man sich von der Wand ab und kommt so Stück für Stück dem Boden näher. In meiner erlebnispädagogischen Ausbildung habe ich viele Teilnehmenden erlebt, die mit dem Klettern keinerlei Schwierigkeiten hatten, aber beim Abseilen scheinbar Todesängste ausgestanden haben.

Wandern und Radtouren

Die Herangehensweise hierfür kann unterschiedlich sein. Eine Tour mit oder ohne Plan, mit oder ohne Karte oder GPS. Es kann ein Ziel geben, welches erreicht werden soll oder es kann ein Rundweg in der Natur zurückgelegt werden. Diese Methode kann unterschiedlich genutzt werden, zum einen zur eigenen Besinnung, zum Nachdenken über im Vorfeld gestellte Fragen. Eine große Gruppe kann aufgeteilt werden in viele kleine Gesprächsgruppen, die über verschiedene Themen philosophieren sollen. Während der Tour können Hindernisse überwunden werden, zum Beispiel in Form von Problemlösungsaufgaben. Bei Schneetouren kommt zum Erlebnis der Faktor der Temperatur hinzu. Diesbezüglich sollte genau geplant werden, wie lang die Tour dauert, ob es Möglichkeiten gibt, sich zwischendurch aufzuwärmen oder wie die Tour bei nötigem Abbruch dennoch effektiv zu Ende gebracht werden kann. Auch ist bei Schneetouren zu bedenken, dass es im Winter zeitiger dunkel wird. Demnach ist es förderlich immer eine Thermoskanne mit heißem Tee, eine Rettungsdecke und eine Taschenlampe mit sich zu führen.

Nachtwanderung

Die Nachtwanderung soll als Methode zur Besinnung genutzt werden. Eine Nachtwanderung im erlebnispädagogischen Kontext kann verschieden aufgebaut sein. Gespräche sollten vermieden werden, um sich mit all seinen Sinnen auf die Umgebung konzentrieren zu können. Ängste, wie zum Beispiel vor der Dunkelheit, dem Wald im Dunklen und so weiter werden aufgegriffen und reflektiert. Die Wanderung kann bereits in der Dämmerung beginnen und so wird erlebt, wie sich die Umgebung von Minute zu Minute verändert. Wichtig ist hierfür, dass die ausgewählte Strecke zumindest dem/der Pädagogen/Pädagogin bekannt ist. Auch kann bei einer besonders ängstlichen Einzelperson oder Gruppe die Nachtwanderung im Vorfeld thematisiert werden und Ängste können ausgesprochen und eventuell sogar direkt beseitigt werden. Zu derartigen Ängsten kann

unter anderem die Begegnung mit Tieren zählen. Kritische Begegnungen mit Tieren sind jedoch eher selten zu verzeichnen.

Der Alleingang oder auch das Solo Erlebnis

Der Grundgedanke hierbei ist es, dass eine Person eine gewisse Zeit allein in der Natur verbringt und bei den unterschiedlichsten Herausforderungen auf sich selbst gestellt ist. Bei diesem Erlebnis kann man sehr stark über sich selbst hinauswachsen und wer so einen Alleingang gemeistert hat, wird auch anderen Herausforderungen des Lebens gewachsen sein (vgl. Heckmair; Michl, 2012, S. 217). Eine Variante dieser Methode kann bedeuten, dass innerhalb von einer halben Stunde ein Rucksack für eine Übernachtung im Freien gepackt werden soll, aber nur zehn Dinge mitgenommen werden dürfen. Schon allein das Packen stellt eine Herausforderung dar und die kognitiven Fähigkeiten werden stark gefordert.

Boot fahren

Auch bei dieser Methode können die Prämissen variiert werden. Die Gruppe kann im Vorfeld das Boot oder Floß, in Form einer Problemlösungsaufgabe, selbst bauen und dann ausprobieren ob das Boot seine Funktion erfüllt. Ebenso können Kanus, Kajaks, Ruderboote und so weiter genutzt werden. Auch hier liegt der Fokus auf der Aktivität in der Natur.

Die **Problemlösungsaufgaben** sind der zweite Bereich der erlebnispädagogischen Methoden. Werner Michl beschreibt sie als ‚Abenteuer in Pillenform‘, da sie in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen durchgeführt werden, aber auch ein hohes Maß an Anforderung mit sich bringen (vgl. Heckmair; Michl, 2012, S. 224). „Problemlösungsaufgaben sind ideale Handlungs- und Lernfelder, um die Innenwelt von Interaktion, Kommunikation und Kooperation zu erkunden, um sich selbst und andere besser verstehen zu lernen, um die verschiedenen Seiten verbaler und nonverbaler Botschaften zu klären“ (Heckmair, Michl, 2012, S. 227). Hier geht es darum, in einem geschützten Rahmen vor eine Herausforderung gestellt zu sein, welche im ersten Moment als unlösbar erscheint. Die Aufgaben leben davon, dass die Teilnehmer*innen in einen Dialog treten und gemeinsam nach Lösungswegen suchen. Eine bekannte Problemlösungsaufgabe, an der sich diese Methode gut erklären lässt, ist das ‚Spinnennetz‘. Hier wird mit Hilfe von elastischen Seilen ein Netz zwischen zwei Bäume oder Säulen gespannt. Dabei werden einige Löcher größer gehalten als andere. Die Gruppe steht vor der Herausforderung, dass alle Teilnehmer*innen von der einen Seite des Netzes auf die andere Seite

gelangen müssen. Dies geschieht indem sie sich gegenseitig stützen und hindurch heben. Hier bedarf es der Empathie von Seiten der Trainer*innen. Es ist wichtig, die Gruppe bereits zu kennen, bevor diese Aufgabe gestellt wird, denn die Übung kann ein erhöhtes Maß an Unbehagen auslösen. Die Teilnehmenden der Gruppe sollten sich bereits vertraut sein. Die Aufgabe wird nur dann gelöst, wenn alle Gruppenmitglieder von der einen Seite durch das Netz auf der anderen Seite angekommen sind. Weiterhin vereint das Spinnennetz Kompetenzen, wie Kommunikation, vorausschauendes Denken, Zusammenhalt aber auch Kraft und Beweglichkeit. Im Anschluss an die Aufgabe, ob geschafft oder gescheitert, wird eine Reflexion durchgeführt. Bei den Problemlösungsaufgaben steht das Ziel im Vordergrund, dass eine Lernerfahrung von statten geht und die Übertragung in den Alltag gesichert ist (vgl. Heckmair; Michl, 2012, S. 224ff.).

Auswertung

„Wir sprechen erst dann von Erlebnispädagogik, wenn nachhaltig versucht wird, die Erlebnisse durch Reflexion und Transfer pädagogisch nutzbar zu machen“ (Michl, 2015, S. 10). Alle Aktionen, wie Wandern, Klettern, Teaminteraktionen und so weiter, bleiben Freizeitsport, wenn nicht eine Reflexion und ein Transfer stattfindet (vgl. Michl, 2015, S. 10). Erlebnispädagogik funktioniert in diesem Zusammenhang durch das metaphorische Lernen. Werner Michl⁴, definiert: „Der Begriff *Metapher* bedeutet Übertragung. Beim metaphorischen Lernen sollen prägende Bilder, Symbole, Redewendungen, Gedanken, Phantasien, sprachliche Metaphern der Teilnehmer und Trainer, die vor oder während eines erlebnispädagogischen Trainings Bedeutung erlangen, Lernprozesse gestalten und ermöglichen. Dadurch können Tiefenschichten des Individuums erreicht und so nachhaltig Veränderungen bewirkt werden“ (Michl, 2015, S. 65f.). Ein Beispiel für solch eine Metapher ist das Labyrinth. Es muss ein Weg nach draußen gefunden werden. Allerdings existieren viele Abzweigungen. Dies kann als Sinnbild für den eigenen Lebensweg stehen, denn auch dieser hat viele Kreuzungen. Auch kann es für die Entscheidungen stehen, welche im Leben getroffen werden (vgl. Michl, 2015, S. 86).

Eine Übertragung soll stattfinden, von dem was gerade erlebt wurde, hin zum alltäglichen Leben. Damit dies gelingen kann, nutzt die Erlebnispädagogik verschiedene Modelle für die Reflexion und den Transfer. Im Folgenden werden drei Modelle dargestellt, welche als bezeichnend für das metaphorische Lernen erachtet werden und welche in der eigenen pädagogischen Praxis bereits zum Einsatz kamen. Das erste Modell, bei dem es darum geht, etwas durch eine Übertragung zu lernen, nennt sich ‚The Mountain speaks

⁴ Autor von Fachbüchern zum Thema Erlebnispädagogik

for Themselves'. Das kann man übersetzen mit ‚der Berg spricht für sich selbst‘. Hierbei geht man davon aus, dass das Erlebte seine Wirkung ohne viele Worte zeigen wird. Eine gezielte Reflexion erfolgt in diesem Modell nicht. Vorrangig können spontan entstehende Gesprächsimpulse aufgegriffen werden und als Aufhänger für eine Reflexion genutzt werden. Eine Vorbereitung auf diese Art der Reflexion wird damit unmöglich. Der Transfer in den Alltag erfolgt von allein. Das Modell setzt demnach auf die Naturerfahrungen und Erlebnisse. Es wird am kritischsten hinterfragt. Schließlich wird immer wieder in der Literatur betont, wie wichtig Reflexion und Transfer für die Erlebnispädagogik ist. Es wird davon ausgegangen, dass das Erlebte so auf den Menschen einwirkt, dass er von selbst Schlüsse daraus zieht und der Transfer ganz automatisch geschieht (vgl. Michl, 2015, S. 66ff.). Wenn man sich hier als Beispiel eine Abseilaktion von einem 25 Meter hohen Felsen vorstellt, dann erscheint diese Methode durchaus sinnvoll. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Reflexion sowie der Transfer von selbst erfolgen, Nach diesem Erlebnis haben die wenigsten Teilnehmer*innen die Kraft für eine lange Reflexion. Oft wirkt dieses Erlebnis lange nach und auch im Alltag kann dies immer dazu beitragen, dass Herausforderungen leichter gemeistert werden.

Das zweite Modell, welches für das metaphorische Lernen steht, ist Aktion und Reflexion. Es wird auch als ‚Outward Bound plus‘ Modell bezeichnet, da es eine Zeit lang vorrangig von den Erlebnispädagogen und Erlebnispädagoginnen angewendet wurde, die bei Outward Bound⁵ tätig waren. Bei Aktion und Reflexion wird direkt im Anschluss an das Erlebte eine Reflexion angeregt. Diese wurde im Vorfeld bereits geplant und wird entsprechend der Umstände angepasst. Die Erfahrungen sind somit noch sehr deutlich und es kann besprochen werden, wie ein Transfer in den Alltag geschehen kann. Allerdings birgt auch dieses Modell gewisse Nachteile. Zum Beispiel kann der Fall eintreten, dass die Reflexion zu schnell erfolgt und das Erlebte noch nicht richtig wirken konnte. Auch die Kommunikationsfähigkeit der Gruppe sollte beachtet und die Reflexion entsprechend daran angepasst werden. Man kann eine Methode, die bei Erwachsenen sehr gut funktioniert, oft nicht bei Kindern anwenden und andersherum. Gegebenenfalls sollte die komplette Reflexionsmethode ausgetauscht werden. Es kann auch passieren, dass der Fokus der Reflexion auf ein Thema gelenkt wird, welches nicht im Fokus der Teilnehmenden steht (vgl. ebd.).

Das dritte Modell, welches kurz skizziert werden soll, kann man als ‚das handelnde Reflektieren‘ bezeichnen (vgl. ebd.). Bei diesem Modell werden Handeln, Denken und Metaphern zusammengebracht. Da hierbei die Metaphern der Teilnehmer*innen im Vordergrund stehen, welche jedoch im Vorfeld noch miteinander unbekannt sind, erfordert

⁵ Outward Bound ist eins der führenden Unternehmen, welches Erlebnispädagogik als Dienstleistung anbietet (vgl. Michl, 2015, S. 78).

diese Methode eine hohe Flexibilität seitens der Pädagog*innen. Es kann demnach kein fester Plan für einzelne Erlebnisse festgelegt, sondern lediglich das eigene Methodenrepertoire angeschaut und gegebenenfalls erweitert werden. Aufgrund dieser Umstände wird dieses Modell weitaus weniger umgesetzt (vgl. Michl, 2015, S. 78ff.).

Alle Modelle haben gemeinsam, dass eine Übertragung des Erlebten in den Alltag stattfindet. Weiterhin verdeutlichen sie die Wichtigkeit von Kompetenzen wie Flexibilität und Selbstreflexion.

Zusammenfassend lässt sich hier erkennen, dass Erlebnispädagogik von der Reflexion und dem Transfer lebt. Ohne diese beiden Elemente wären die genannten Aktivitäten nur Freizeitbeschäftigungen, mit einem gewissen Nervenkitzel. Bei der Reflexion wird bewusst, was das Erlebte im Inneren ausgelöst hat und der Transfer trägt dazu bei, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

4 Betrachtung des Zusammenspiels von Resilienz und Erlebnispädagogik anhand eigener Erfahrungen

Bisher existiert zur Wechselwirkung zwischen der Resilienz und der Erlebnispädagogik kaum Literatur oder aussagekräftige Forschungsergebnisse.

Demnach soll in diesem Kapitel von persönlichen Erfahrungen der Resilienz-Stärkung durch die Einwirkung der Erlebnispädagogik berichtet werden. Ich habe vor acht Jahren eine Weiterbildung zur Erlebnispädagogin absolviert und konnte in dieser Zeit viele praktische Erfahrungen sammeln. Dabei hatte ich immer wieder mit Erwachsenen zu tun, welche ihre ersten Erfahrungen mit der Erlebnispädagogik in diesem Rahmen machten. Einige der Teilnehmer*innen kamen am Ende der Erlebnisse auf mich zu und teilten mir ihren persönlichen Lernerfolg mit. Als Pädagog*in leitet man zwar die Reflexion an und versucht für die Teilnehmer*innen einen Transfer zu schaffen, ob dieser allerdings im Alltag wirklich greift, lässt sich nur erkennen, wenn die Personen über eine längere Zeitspanne begleitet werden.

Es soll an dieser Stelle aufgezeigt werden, dass nicht auf der einen Seite die Widerstandskraft steht und auf der anderen Seite das Erlebnis, welches eine metaphorische Übertragung des Gelernten in den Alltag schafft. Vielmehr lässt sich festlegen, dass Erlebnispädagogik Resilienz begünstigt.

Nun stellt sich weiterhin die Frage, welche Methoden der Erlebnispädagogik für das Resilienz Training geeignet sind.

Denn wie schon im Punkt über Reflexion beschrieben, geht es bei der Erlebnispädagogik nicht um das Erlebnis an sich, sondern vielmehr darum, was die Teilnehmenden aus dem Erlebten lernen. Die Methode ist dabei zweitrangig. Allerdings sollte sie trotzdem mit Bedacht gewählt werden, denn nicht jede Methode ist für jede*n Teilnehmer*in geeignet. Bevor ich zum Beispiel einen Vertrauensfall anwende, hierbei fällt eine Person zum Beispiel von einer Mauer in die ausgestreckten Arme der Gruppe, sollte ich mir bewusst sein, dass ein Grundvertrauen der Teilnehmenden untereinander vorhanden ist.

Weiterhin geht es bei der Erlebnispädagogik um Problemlösung, egal ob der Berg unerklimmbar scheint, die Wanderung zu lang oder die Teamaufgabe zu schwer ist. Die Erlebnispädagogik fordert Menschen heraus sich zur Lösungsfindung aus ihrer Komfortzone zu begeben.

„Untersuchungen beweisen die therapeutische und pädagogische Wirkung von natürlicher Umgebung. Krankenhauspatienten genesen besser, wenn der Ausblick des Zimmers ins Grüne geht. Wir tanken auf bei Wanderungen durch Wiesen und Wälder,

schöpfen neue Energie bei Skitouren, beim Bergsteigen, Fahrradfahren. Wir wissen, dass Gehen, der Spaziergang, die Bergwanderung, der Wanderausflug allen gut tut. All das ist Labsal für Körper, Seele und Geist. Weltbewegende Fragen sind beim Spaziergehen ebenso beantwortet worden, wie bedrängende persönliche Probleme gelöst“ (Michl, 2015, S. 67f.). Ein Erleben in der Natur bewirkt somit etwas bei Menschen. Sei es die Stärkung der Resilienz oder der Fakt, dass eine Reflexion angestoßen wird und sich somit Gedanken verändern.

Ein persönliches Erlebnis war das Abseilen am Felsen. Bevor ich meine ersten Erfahrungen mit der Erlebnispädagogik machte, hatte ich unglaubliche Höhenangst. Durch die Weiterbildung stellte ich mich jedoch der Herausforderung klettern zu gehen. Die ersten Male geriet ich sehr schnell in die Panikzone und war teilweise wie gelähmt. Durch die Reflexion im Anschluss stellte ich fest, dass es wichtig war mir kleinere Ziele zu setzen und somit das Erlebnis nachhaltig in meine Komfortzone zu integrieren. Also setzte ich dieses Wissen um, setzte mir kleinere Ziele und so gelang es mir nach und nach mich meiner Angst zu stellen. Die für mich größte Herausforderung stellte das Abseilen von einem 25 Meter hohem Felsen dar. Dieser Moment, als ich mich in den Gurt setzte und anfang mich abzuseilen, ist mir noch genau vor Augen. Wenn ich an dieses Erlebnis denke, dann fühle ich mich stark und selbstbewusst, weiß das ich etwas für mich geleistet habe und dass ich mehr kann als ich mir oft zutraue. Eine weitere für mich sehr prägende Erfahrung war ein Leitersprung. Dazu wird eine große Leiter aufgestellt, an der Seile befestigt sind. Dies geschieht, indem die Teilnehmer*innen gleichmäßig an den Seilen ziehen. Die Leiter wird während der gesamten Zeit durch die Gruppe gehalten. Die kletternde Person wird in ein weiteres Seil eingegangen, welches über ein Sicherungssystem verankert ist. Sie klettert die Leiter so weit wie möglich empor und springt dann von der Leiter. Da die Leiter lediglich durch die Seile gehalten wird, ist das Klettern sehr wackelig. Mich kostete diese Übung einiges an Überwindung. Beim ersten Mal schaffte ich es nur bis zur Hälfte die Leiter zu klettern, bekam dann Panik und konnte nicht weiter. Des Weiteren war die Gruppe in dem Moment etwas nachlässig und die Leiter unter mir verrutschte. Der Erlebnispädagoge, der die Aktion anleitete, fing meine Gefühle in der Reflexionsrunde auf und somit konnte ich mit einem etwas besseren Gefühl aus der Situation gehen. Ein paar Wochen später leitete ich selbst den Leitersprung bei einer Gruppe an. Als alle Teilnehmer*innen einmal an der Reihe waren, fragte mich eine Person aus der Gruppe, ob ich es probieren wolle. Im ersten Moment verneinte ich und erklärte, dass ich schon beim letzten Mal gescheitert bin. Mein Co-Teamer sowie die Gruppe ermutigten mich dazu, es erneut zu versuchen. Bei diesem Mal schaffte ich es bis ganz nach oben zu klettern und sprang von der obersten Sprosse. Dieser Moment ist bis heute unbeschreiblich für mich. Im Nachgang kamen einige Teilnehmer*innen auf

mich zu und erklärten mir, dass sie diese Aktion stark beeindruckte. Vor allem aber für mich selbst wirkte dieses Erlebnis lange nach. Ich reflektierte für mich, dass auch sonst im Leben nicht alles beim ersten Mal zu schaffen ist, was aber nicht zwangsläufig nötig ist. Misserfolge gehören zum Leben. Für mich war es ein viel größerer Erfolg, den Leitersprung erst beim zweiten Mal zu schaffen. Auf überwundene Hindernisse blickt man mit Stolz zurück.

Vor einigen Jahren wurde eine Studie durchgeführt, welche sich mit der Frage beschäftigte, ob und wie Erlebnispädagogik wirkt (vgl. Heckmair, Michl, 2012, S. 246). Dazu wurden verschiedene empirische Methoden eingesetzt. Die Teilnehmer*innen der Studie nahmen an einem zweiwöchigen erlebnispädagogischen Training teil und sollten davor und danach mittels Fragebogen und Interviews auswerten, ob sich durch die Erlebnispädagogik etwas verändert hatte. Bei der Auswertung stellte sich heraus, dass über 70 Prozent bestätigten, dass eine Veränderung im eigenen Verhalten passierte. Die Teilnehmer*innen bestätigten, dass sich sowohl ihr Verhalten im sozialen Bereich verändert habe, aber sich auch ganz viel auf der persönlichen Ebene getan hatte (vgl. ebd.). Die persönliche Entwicklung ist sehr vielschichtig, gleichzeitig zeigt die Studie, dass die Erlebnispädagogik etwas in Menschen auslösen kann, was im besten Fall zu einer Veränderung führt.

„Für das Funktionieren unserer Gesellschaft sind viele Erlebnismöglichkeiten nicht mehr notwendig. Sie gehören aber zum Menschen, sind mit ihm verbunden und können beim Besteigen der Berge wieder ausgeübt werden. Wir entdecken hier den oft vergessenen Körper wieder, wir erleben, dass wir durch Anstrengungen vorher nie gedachte Leistungen vollbringen, wir kämpfen gegen den Berg und gegen uns, bzw. gegen den Berg in uns, wir genießen das einfache Leben, wir wachsen zu einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zusammen und leben im Augenblick“ (Heckmair, Michl, 2012, S. 110). Um dies zu schaffen, muss die Komfortzone verlassen werden. Es wird jedoch beim Bergsteigen ein inneres Gleichgewicht erzeugt, da sowohl der Körper und auch der Geist unter starker Anspannung stehen. Demnach kann Bergsteigen auch als eine Art der Selbsttherapie bezeichnet werden (vgl. Heckmair, Michl, 2012, S. 111).

Abschließend lässt sich ergänzen, dass Erlebnispädagogik nicht immer wirken kann. Menschen fassen Erlebnisse unterschiedlich auf. Während eine Person völlig unbeeindruckt und gelassen bleibt, kann bei einer anderen Person ein enormer Lerneffekt eintreten. Auch kann ein Erlebnis scheitern. Problemlösungsaufgaben bürgen beispielsweise diese Gefahr. Wichtig ist hierfür, dass dieses Scheitern nicht unkommentiert bleibt. Es bedarf einer gut angeleiteten Reflexion. Der Fokus kann auf die Ursachen und Gründe des Misserfolges gelenkt werden. Zudem kann vorgeschlagen werden, die Ak-

tion zu wiederholen. Es ist wichtig, dass die Sensibilität vorhanden ist, dass Erlebnispädagogik nicht immer funktioniert. Sie ist kein Allheilmittel. Gezielt eingesetzt, ist sie durchaus eine sehr effektive Methode.

Es lässt sich abschließend bemerken, dass Erlebnispädagogik durchaus eine geeignete Methode zur Resilienz Stärkung darstellt, nicht nur bei Erwachsenen. Richtig angewendet schafft sie eine Übertragung des Erlebten in den Alltag. Das Erlebte bekommt einen Stellenwert, wird zu einem Werkzeug, auf das in der Krise zurückgegriffen werden kann. Es soll noch einmal verdeutlicht werden, dass ein Zusammenspiel von Erlebnispädagogik und Resilienz, vor allem von der Qualität der Reflexion abhängt und ob diese dazu beiträgt, dass ein Transfer angeregt wird. Dies bedarf der Qualifikation der eingesetzten der Pädagog*innen, welche die Reflexion anleiten. Hierin sehe ich die Aufgabe der Sozialen Arbeit, die im Folgenden näher beleuchtet werden soll.

5 Was kann die Soziale Arbeit da tun?

In meinem Studium gab es wenige Seminare zum Thema Erlebnispädagogik. Wie zuvor elaboriert, stellt Erlebnispädagogik eine effektive Methode dar, kann jedoch falsch eingesetzt auch zu erheblichem Schaden führen.

Pädagog*innen können diese Methode auch nutzen, um ihre Macht auszuüben. Dies bezeichnet das sogenannte Spiel von Macht und Minderwertigkeit (vgl. Heckmair, Michl, 2012, S. 253). „Ein zweiter gefährlicher Trend macht sich beim Einsatz erlebnispädagogischer Methoden in der sozialen Arbeit breit: Immer mehr Pädagogen lassen sich auf Situationen ein, die sie nicht mehr beherrschen können. [...] Hier ist ein dringender Handlungsbedarf gegeben, durch den Standards der Ausbildung und Durchführung festgelegt werden. Die Fachhochschulen für Sozialpädagogik müssen sich hier ebenso angesprochen fühlen wie die etablierten Träger“ (Heckmair, Michl, 2012, S. 254). Um dem vorzubeugen, können verschiedene Szenarien bereits vor der Aktion ausprobiert werden. Das kann im Rahmen des Studiums oder bei Weiterbildungen geschehen. Weiterhin ist es wichtig, dass die Reflexionsfähigkeit geschult wird. „Noch ein letztes Missverständnis: Das Erlebnis allein reicht nicht. Der pädagogische Auftrag lässt sich nicht [...] auf die Technik des Schlauchbootfahrens und die Hoffnung, dass es schon wirken wird, reduzieren. [...] Jeder Pädagoge hat sein Handeln zu hinterfragen: Warum arbeite ich mit dieser Zielgruppe, welche Ziele soll ich mir stecken, mit welchen Methoden können diese Ziele am besten erreicht werden. Nur so eingebettet in die pädagogische Konzeption besteht die Chance, dass aus einem Erlebnis in der Natur ein erzieherisches Handeln wird“ (Heckmair, Michl, 2012, S. 255). Damit diese Selbstreflexion immer wieder geschehen kann, ist es wichtig, dass Pädagog*innen bereits in ihrer Ausbildung damit konfrontiert werden und sich dieses Wissen und Kompetenzen aneignen können. Wie bereits mehrfach erwähnt, ist die Erlebnispädagogik ohne Reflexion und Transfer nur eine Freizeitbeschäftigung. Weiterhin ist es wichtig, dass Beobachtung ebenso geschult wird, wie die Moderation. Die Person, die das Erlebnis anleitet, hat hierbei eine große Verantwortung, denn sie setzt Impulse für die Reflexion und legt auch somit den Fokus auf bestimmte Themen. „Nur der kundige und sensibel beobachtende Anleiter wird die ausgebreiteten Selbstkonzepte, Selbst- und Fremdwahrnehmungen der handelnden Personen erkennen. Nur wer entsprechend ausgebildet und erfahren ist, wird eine Auswertung moderieren können, bei der Dynamik von Sache, Individuen und Gruppe entsprechend aufgearbeitet wird“ (Heckmair, Michl, 2012, S. 227).

Erlebnispädagogik ist keine spontane Methode. Die Kompetenzen, die es hierfür braucht, müssen über einen langen Zeitraum erlernt werden.

Weiterhin wird das Resilienz Training als ein wichtiger Bestandteil, des Studiums der Sozialarbeit erachtet. Es ist nicht nur für die der eigene Person förderlich, etwas resilienter zu sein, auch Klient*innen kann dies sehr nützlich sein. Ebenso kann Resilienz als Teil der Persönlichkeitsentwicklung gesehen werden, welche in Krisen zur inneren Stärke verhilft.

6 Fazit

Die Arbeit setzte sich mit der These auseinander, ob Erlebnispädagogik eine geeignete Methode zur Stärkung der eigenen Resilienz bei Erwachsenen darstellt. Diese These ließ sich im Verlauf der Arbeit bestätigen. Zunächst wurde die Resilienz sowie Auslöser und Phasen einer Krise beleuchtet, auch die Resilienzfaktoren, sowie die Trainingsmöglichkeiten der eigenen Resilienz wurden skizziert. Weiterhin wurde die Erlebnispädagogik umfangreich dargestellt und es wurde verdeutlicht, welche Ziele sie verfolgt, welche Lernmodelle zum Einsatz kommen und es wurden einige Methoden beispielhaft definiert. Es folgte die Symbiose beider Bereiche, woraufhin mit Hilfe von eigenen Beispielen dargestellt wurde, wie die Erlebnispädagogik die Resilienz beeinflussen kann. Im Anschluss wurde der Handlungsbedarf für die Soziale Arbeit aufgezeigt.

Erlebnispädagogik stellt demnach durchaus eine geeignete Form für die Stärkung der eigenen Resilienz dar. Allerdings soll betont werden, dass ein regelmäßiges Training erfolgen muss. So wie Muskeln beim Sport aufgebaut und trainiert werden, ist es auch mit der eigenen Resilienz. Diese wird verstärkt, je öfter sie trainiert wird.

Überdies ist es von zentraler Bedeutung, sich aus der Komfortzone in die Lernzone zu begeben, sich Herausforderungen zu stellen, über sich selbst hinauszuwachsen. Nur so können neue Erfahrungen mit der Zeit auch in die Komfortzone übergehen. Ein einmaliges erlebnispädagogisches Angebot reicht hierfür oft nicht aus. Resilienz Training muss etwas Dauerhaftes sein, womit sich jede*r befassen sollte, um die geeignete Methode für sich zu suchen.

Auch das Scheitern bei erlebnispädagogischen Aktionen ist möglich, sei es beim Klettern, einer Problemlösungsaufgabe oder bei einem anderen Vorgehen. Hier wird das Bewusstsein, seitens der anleitenden Person benötigt, dass das Scheitern eine mögliche Form sein kann, um dies in der Reflexion zu thematisieren, die gescheiterten Teilnehmer*innen aufzufangen und nicht mit dem Gefühl des Misserfolges allein zu lassen. Es soll betont werden, dass das Erlebte unbedingt zu reflektieren ist und ein Transfer in den eigenen Alltag erfolgen muss, damit jede*r über sich selbst hinauswachsen kann. Hierzu gehört auch, dass die Resilienzfaktoren, welche auch als Resilienz Kompetenzen bezeichnet werden können, auf- und ausgebaut werden müssen. Diese Faktoren unterstützen dabei, den eigenen Blick zu verändern. Zu diesen Kompetenzen zählen unter anderem eine beständige Persönlichkeit, welche sich zum Beispiel dadurch charakterisiert, ein inneres Gleichgewicht beizubehalten, gleichwohl ob negative Faktoren auf sie einwirken, um zu einem ein ‚Stehauf Mensch‘ zu werden. Wichtig ist zudem eine proaktive Grundhaltung, um tragfähige Sinnkonzepte zu entwickeln und dem eigenen Leben einen Sinn zu geben. Weiterhin erfordert es ein förderliches Umfeld, welches von gesun-

den Beziehungen zeugt. Ebenso ist eine zuverlässige Taktik förderlich, die dabei unterstützt, das Erlebte zu reflektieren und daraus Schlüsse zu ziehen, um eine Veränderung der Situation hervorzurufen. Diese Faktoren gehören zusammen, bauen aufeinander auf und bedingen einander. Diese Kompetenzen werden für ein resilientes Leben unbedingt benötigt.

An jedem Tag strömt eine Vielzahl von Herausforderungen auf jeden Menschen ein. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie stellt beispielsweise eine der größten Hürden der gegenwärtigen gesellschaftlichen Debatte dar (vgl. Donders, 2017, S. 15). Den Alltag zu meistern, dass man Selbst nicht auf der Strecke bleibt, erfordert ein hohes Maß an eigener Resilienz. Erlebnispädagogik kann zur Stärkung der eigenen Resilienz beitragen, bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Wenn eine Übertragung der Erlebnisse in den Alltag erfolgt, kann das Erlebte zu einem Werkzeug werden, auf das in einer Krisensituation zurückgegriffen werden kann. Für das Zusammenspiel von Erlebnispädagogik und Resilienz ist vor allem die Qualität der Reflexion von erheblicher Bedeutung, da sie beeinflusst, wie der Transfer in den Alltag erfolgen kann. Bei geeignetem Einsatz der Methoden des Resilienz Trainings und dem Übergang von Erlebnissen in die Komfortzone kann sich eine ‚Stehauf Persönlichkeit‘ herausbilden, die möglicherweise vor dem Ausprobieren erlebnispädagogischer Aktionen entstehen kann:

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“
(Deckert, 2015, S. 16)

7 Ausblick

Die Symbiose aus der Resilienzförderung und Erlebnispädagogik wurden im Fachbereich der sozialen Arbeit bisher noch nicht ausreichend betrachtet und erforscht. Jedoch zeigt die vorliegende Arbeit, dass Erlebnispädagogik durchaus eine effektive Methode sein kann, um bei allen Altersgruppen die eigene Resilienz zu stärken. Auch im Studium der Sozialen Arbeit nimmt der Bereich der Erlebnispädagogik bisher nur eine untergeordnete Rolle ein. In meiner Studienzeit wurden zwei Seminare zum Thema angeboten, welche allerdings nicht genügend Platz für alle Studierenden boten und auch verschiedene Schwerpunkte hatten, zum einen Erlebnispädagogik mit Jugendlichen und zum anderen als Methode gegen Diskriminierung. Erlebnispädagogik kann ein wertvolles Instrument sein und bei richtiger Anleitung schnell und ohne Hilfsmittel eingesetzt werden. Falsch eingesetzt kann sie jedoch großen Schaden verursachen. Demnach möchte ich anregen, dass auch während des Studiums die Fähigkeit zu reflektieren und eine Reflexion anzuleiten trainiert wird, dass Moderation als Übungsmethode eingesetzt wird und eine Übertragung in den Alltag, der Transfers, eine wichtigere Rolle spielen.

Literaturverzeichnis

Akhtar, Miriam (2019): Mit Positiver Psychologie aus der Depression. Selbsthilfestrategien für Resilienz und mehr Lebensfreude. 1.Auflage. Stuttgart: TRAIS Verlag

Berndt, Christina (2013): Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. 4. Auflage. München: Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co. KG

Bilinski, Wolfgang (2010): Phönix aus der Asche. Resilienz- wie erfolgreiche Menschen Krisen für sich nutzen. 1.Auflage. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG

Deckert, Klaus (2015): Management Champions. Wiesbaden: Springer Gabler

Donders, Paul Ch. (2017): Resilienz. Gesünder leben, sinnvoll leisten. Augsburg: xpan edition

Fischer, Jörg; Pfeffel, Florian. (2010): Systematische Problemlösung in Unternehmen. 1. Auflage. Wiesbaden: Gabler Verlag

Heckemair, Bernd; Michl, Werner (2012): Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik. 7. Aktualisierte Auflage. München: Reinhardt Verlag

Lewis, C.S. (2005): Prinz Kaspien von Narnia. 5. Auflage. Moers: Brendow & Sohn Verlag GmbH

Michl, Werner (2015): Erlebnispädagogik. 3.Auflage. München: Reinhardt Verlag

Reiners, Annette. (1995): Erlebnis und Pädagogik. 1. Auflage. München: Dr. Jürgen Sandmann Verlag

Senniger, Tom. (2000): Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen. Münster: Ökotoxia Verlag

Siegrist, Ulrich; Luitjens, Martin (2011): 30 Minuten Resilienz. Offenbach: GABAL Verlag GmbH

Wellensiek, Sylvia Kéré (2011): Handbuch Resilienz-Training. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Welter-Enderlin, Rosemarie (2010): Resilienz und Krisenkompetenz. 1.Auflage. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: ‚Die Stehauf Figur‘ frei gezeichnet von Franziska Lohse, 02.12.2020

Abbildung 2: ‚Das Lernzonenmodell‘ in Anlehnung an Michl, 2015, S.40

Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Chemnitz, 02.01.2021

Franziska Lohse