

Reinhard Schrage

Erlebnis- pädagogik



Arbeitshilfe für Gruppenleiter/innen, Lehrer/innen u.a.
Mitarbeiter/innen in der sozialen Arbeit

Impressum

Erlebnispädagogik

Herausgeber:
Deutsches Jugendrotkreuz
Landesverband Nordrhein

Autor:
Reinhard Schrage, Düsseldorf

Satz & Layout:
Wolfgang Enk GmbH, Castrop-Rauxel

Redaktion:
Klaus Huhn-Fischbach, Düsseldorf

Düsseldorf 1997

Kopien für die eigene (pädagogische) Praxis,
bei Weitergabe mit Angabe der Quelle, gestat-
tet und erwünscht.

Deutsches Jugendrotkreuz
Landesverband Nordrhein
Auf'm Hennekamp 71
40225 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 31 04 - 155
Fax.: 02 11 / 31 04 - 188

Vorwort

- 1. Geschichte und Hintergrund der Erlebnispädagogik**
- 2. Der erlebnispädagogisch orientierte Ansatz**
 - 2.1 Voraussetzungen und Bedingungen
 - 2.2 Kritisches zur Erlebnispädagogik
 - 2.3 Die Rolle der Gruppenleitung
- 3. Praktischer Teil**
 - 3.1 Orientierungswandern
 - 3.2 Arbeiten mit Karte und Kompaß
 - 3.3 Floßbau
 - 3.4 Herstellung einer Badeinsel oder eines einfachen Schlauchbootes
 - 3.5 Knotentechnik
 - 3.6 Anlegen eines Klettergurtes
 - 3.7 Falschenzug
 - 3.8 Seilbrücken
 - 3.9 Strickleitern
- 4. Interaktionsspiele mit und ohne Seil**
 - 4.1 Spinnennetz
 - 4.2 Säureteich
 - 4.3 Seilquadrat
 - 4.4 Ein Fuß im Kreis
- 5. Körperkontaktspiele**
 - 5.1 Menschen-Surfing
 - 5.2 Menschenpyramide
 - 5.3 Menschliches Quadrat

- 5.4 Menschlicher Knoten
- 5.5 Zusammengeschnürt

6. Vertrauensspiele

- 6.1 Pendel
- 6.2 Blindenspaziergang
- 6.3 Entspannungsschaukel
- 6.4 Vertrauensfall

7. »Out-door«

- 7.1 Kleine Himmelskunde
- 7.2 Der Mond
- 7.3 Die Planeten
- 7.4 Meteorite
- 7.5 Sterne
- 7.6 Die Milchstraße
- 7.7 Übernachtung im Freien

8. Übungen für die Nachbereitung

- 8.1 Rote Kärtchen
- 8.2 Teamarbeit
- 8.3 Ärger und Freude
- 8.4 Meine Rolle
- 8.5 Vertrauen

9. Literaturverzeichnis



Stichpunkte
Vorschläge
Beispiele



Tips
Ideen



Zusammenfassung



Buchtip
Literaturhinweis



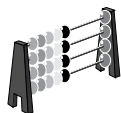
Rechtsgrundlage
Ordnungen
Vorschriften



Bitte beachten



Wichtig
Hinweis



Berechnungsbeispiele

Der »Einsatz für die Gesundheit« ist eine wichtige Säule in der Arbeit des Jugendrotkreuzes. Spätestens seit der Kampagne »Gesund mit Grips« wird dies als ganzheitlicher Gesundheitsansatz verstanden. Als grundlegende Voraussetzung für die Gesundheit werden Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, Einkommen, ein stabiles Ökosystem, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit gesehen.

Mit erlebnisorientierten Maßnahmen werden Jugendlichen Lernchancen

den auch zunehmend in der suchtpreventiven Arbeit eingesetzt, um die Entwicklung von Jugendlichen positiv zu beeinflussen.

Ob nun in JRK-Zeitschriften oder anderen Veröffentlichungen aus der Jugendverbandsarbeit, immer wieder tauchen Berichte der Erlebnispädagogik auf.

Da wird berichtet über die spannenden und abenteuerlich anmutenden Aktivitäten, die JRK-Gruppen z.B. bei Gruppenleiterausbildungen oder anderen Veranstaltungen durchge-



geben, die eine neue Lebensqualität ermöglichen. Die Bereitschaft, sich auf das aktive Erleben einzulassen, soll gestärkt werden.

Erlebnispädagogische Projekte wer-

führt und erlebt haben. Wer selbst schon einmal bei solch einer Aktion dabei war, wird bestätigen können, daß die Berichterstattung keineswegs zu übertrieben und euphorisch erfolgte, sondern daß es sich hierbei

durchaus um etwas Besonderes im Rahmen der JRK-Arbeit gehandelt hat.

Mit dieser Arbeitshilfe wird interessierten Gruppenleitungen die Möglichkeit gegeben, sich näher mit dem Thema »Erlebnispädagogik« zu beschäftigen und entsprechende Aktivitäten mit ihren Gruppen gemeinsam durchzuführen.

Neben einer kurzen theoretischen Einführung werden Spiele und Ak-

tionen vorgestellt, wobei es nicht um die Vermittlung von »Abenteuer« und »Nervenkitzel« geht, sondern durch Erlebnispädagogik wird versucht, den eigenen Körper zu erfahren, den Umgang mit Ängsten zu erlernen und Konfliktbewältigungsalternativen zu entwickeln.

Die hierbei gesammelten Erfahrungen werden gemeinsam reflektiert und auf dieser Grundlage zukünftige Handlungskonzepte entworfen.



1. Geschichte und Hintergrund der Erlebnispädagogik



Erlebnispädagogik ist keine Erfindung aus unseren Tagen, sondern geht zurück auf Modelle der Reformpädagogik, die u.a. von Kurt Hahn zu erlebnispädagogischen Konzepten zu Beginn des 20. Jahrhunderts weiterentwickelt wurde. Hahn erkannte damals schon, daß eine einseitig materielle Lebensausrichtung ersetzt werden müßte durch eine Erziehung zum Idealismus und zur Liebe. Gleichzeitig sollten junge Menschen aber auch durch staatsbürgerliche Erziehung zu verantwortungsbewußtem Handeln angeregt werden. Sorge für den Nächsten und Verantwortung für die Gemeinschaft sollten gefördert werden.

Für Hahn bewirkte die Entwicklung der modernen Technik einen schnellen Wechsel von Eindrücken und Gefühlen, die eine Neigung zur Oberflächlichkeit hervorbringt, ebenso wie den Verlust von persönlicher Verantwortung durch die Einrichtung offizieller Hilfsorganisationen.

Hahns pädagogischer Ansatz beinhaltet im wesentlichen vier Schwerpunkte:

- Körperliches Training zur Förderung von Fitneß, Mut und Ausdauer,
- Projektarbeit zur Förderung der Phantasie, Entwicklung von Lösungsstrategien,
- Außergewöhnliche Aktivitäten wie Berg-, Ski-, Segel- und Kajak-

touren zur Förderung von Selbstüberwindung, Initiative und Entscheidungsfähigkeit,
→ Rettungsausbildung als Hilfe zur Selbsthilfe zur Förderung der rationalen Einschätzung von Risiken sowie die Übernahme von Verantwortung für andere Gruppenmitglieder.

Die Auswahl der Projekte sollte sowohl nach den Interessen der Teilnehmer erfolgen als auch vorgegeben sein, weil nach Hahn's Auffassung viele latente Interessen erst aus den Projekten heraus für die Jugendlichen erfahrbar würden.

Dabei gilt im besonderen ein entscheidender Grundsatz, daß es eine Vergewaltigung der Kinder darstellt, diese in Meinungen hineinzuzwingen, aber es ist Verwahrlosung, ihnen nicht zu Erlebnissen zu verhelfen, durch die sie ihre verborgenen Kräfte wiederentdecken können.

Ziel gerade bei den besonderen Aktivitäten ist u.a., kontrollierte Erlebnisse zu vermitteln, die aus der subjektiven Sicht der Teilnehmer vielleicht riskant erscheinen, die von den Betreuern/ Mitarbeitern jedoch überwacht werden und deren Ausgang kalkulierbar ist. Die Gesundheit der Teilnehmer steht an erster Stelle.

2. Der erlebnispädagogisch orientierte Ansatz

Ziele des erlebnispädagogisch orientierten Ansatzes sind:

- Erweiterung des Erlebens- und Verhaltensspektrums,
- Realistisches und situationsangemessenes Handeln und Verhalten,
- Unmittelbares Erfahrungslernen in konkreten, nicht nachgestellten Situationen,
- Erkennen und Übertragen von elementaren Grundstrukturen und Mustern,
- Trainingstransfer in die private und JRK-Gruppensphäre,
- Einleitung neuer Denkanstöße, Aktivierung innovativen Persönlichkeitspotentials,
- Gesundheit und Körperbewußtsein,
- Steigerung der psychophysischen Leistungskraft.

Praxisrelevante Theorieeinheiten werden direkt anhand von konkreten Aufgabenstellungen umgesetzt und trainiert. Die Natur eignet sich hervorragend, um qualifizierte Trainingseinheiten frei von störenden Einflüssen zu ganzheitlich erlebbaren Lernerfahrungen zu gestalten.

Der Trainingserfolg oder -mißerfolg ist für die Teilnehmer direkt anhand der Lösung konkreter Aufgaben und des Gruppenfeedbacks nachvollziehbar. Der angemessene Wechsel von Theorie-, Erlebnis- und Reflexionsphasen ermöglicht eine vertiefte und nachhaltige Erfahrung.

Verbunden mit einer hohen Attraktivität für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, kommt der erlebnispädagogisch orientierte Ansatz dem Bedürfnis nach Abenteuer und Spannung nach.

Zentrales Element dieses Ansatzes ist, das konkrete, unmittelbare Erleben in Situationen, die mit realen Anforderungen, Entscheidungshandeln und geringen Möglichkeiten zur Distanzierung verbunden sind.

Soziales Lernen und die Förderung der sozialen und personalen Kompetenz stehen hierbei im Vordergrund.

Voraussetzung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist die Bereitschaft zur konstruktiven Bewältigung von Herausforderungen.

2.1 Voraussetzungen und Bedingungen

Für die Durchführung bestimmter, im weiteren Verlauf gekennzeichnete praktischer Einheiten sind qualifizierte Fachkräfte zwingend erforderlich.

Hierbei ergeben sich mehrere Möglichkeiten:

- Qualifizierung einer Person im Kreisverband, welche die entsprechenden Aktivitäten durchführt über verbandsinterne Ausbildung,
- Zusammenarbeit mit externen Partnern (z.B. Verband der Deutschen Bergsteigerschulen o.ä.),
- Zusammenarbeit mit internen Partnern (Bergwacht, Wasserwacht)

Nachteil: Eingrenzung der Erlebnisbereiche.

Die Kombination aller vorgeschlagenen Möglichkeiten wäre wünschenswert, weil somit eine flexiblere Handhabung der erlebnispädagogischen Bereiche, abgestimmt auf die Interessen der jeweiligen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie der Gruppenleitung, gegeben ist.

Für bestimmte Aktivitäten sind bestimmte Materialien zwingend notwendig:

Hierzu zählen z.B.

- Kletterwand,
- Befestigungsmöglichkeiten für Seilaktionen,
- Riesenballons, Erdbälle,
- Turngeräte, Kästen,
- Bodenmatten etc.,
- Kletterausrüstung (Seile, Karabinerhaken etc.).



Das es aber auch ohne großen finanziellen und materiellen Aufwand spannend werden kann, wird im weiteren Verlauf der Arbeitshilfe aufgezeigt.



2.2 Kritisches zur Erlebnis- pädagogik



An dieser Stelle soll nun auch nicht verschwiegen werden, daß der Bereich der Erlebnispädagogik nicht nur Befürworter hat, sondern es melden sich auch durchaus kritische Stimmen aus dem Lager der pädagogischen Fachleute aus der Jugendarbeit.

Einen kritischen Aufsatz zu diesem Thema liefert Franz Düchting in der Fachzeitschrift für Jugendarbeit »deutsche jugend«, (42. Jg. 1994, Heft 7-8).

Ein wesentlicher Kritikpunkt hierbei ist, daß die Inhalte von Erlebnispädagogik in erster Linie Bedürfnisse von Jungen und Männern abdecken, das Männliche wird zum Normalen, Allgemeingültigen.

Damit wird in der Erlebnispädagogik ein »Männlichkeitsideal« übernommen, was nicht nur zu kritisieren ist, sondern auch dringend einer Veränderung bedarf.

Erlebnispädagogische Aktivitäten werden auch voreilig mit »Wehrsport-Übungen« der rechten Szene in Verbindung gebracht. Und wenn dann abends nach heftigen »Seilbrückenaktionen« noch das Lagerfeuer angezündet wird, sieht sich so manch einer zurückversetzt in eine Vergangenheit, die mit den Zielen der

Erlebnispädagogik überhaupt nicht zu vereinbaren ist.

2.3 Die Rolle der Gruppen- leitung

Eine sinnvolle Durchführung von erlebnispädagogischen Aktivitäten stellt hohe Anforderungen an die jeweiligen Gruppenleitungen.

Eine wichtige Aufgabe hierbei ist die Schaffung von Lernsituationen, die den Gruppenmitgliedern die Möglichkeit bieten, sich selbst und als Mitglied der Gruppe zu erfahren und bisherige Verhaltensweisen und Einstellungen zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Darüber hinaus trägt die Gruppenleitung die Verantwortung gerade auch für die Sicherheit der Gruppe.

Weiterhin muß die Gruppenleitung diese gemachten Erfahrungen mit den Teilnehmern gemeinsam aufarbeiten und reflektieren, um eine Übertragung ins Alltagsleben zu ermöglichen.

Gruppenleitungen müssen viele Rollen übernehmen: die des Trainers, des guten Beispiels, der Autoritätsfigur, des Initiators, des Kumpels usw..

Sie müssen ein Gefühl dafür entwickeln, welche Aufgabe bzw. Aktion den Bedürfnissen ihrer Gruppe am ehesten entspricht.

Bei den Anleitungen müssen verschiedene Grundprinzipien berücksichtigt werden:

- Die Gruppenmitglieder müssen für die Aufgabe/Aktion motiviert werden,
- Die Aufgabenstellung muß klar und deutlich erfolgen,
- Die zentralen Punkte herausstellen,
- Blickkontakt zu den Gruppenmitgliedern halten,
- gegebenenfalls Hilfsmittel zur Erläuterung benutzen,
- Immer wieder prüfen, ob das Gesagte auch verstanden worden ist.

Die Motivation der Gruppenmitglieder ist u.a. abhängig von folgenden Punkten:

- Körperliche Verfassung,
- Erkennen eines Zusammenhangs



- zwischen Aktivität/Aktion und persönlicher Lebenswelt,
- Erwartung auf einen möglichen Erfolg,
- Beteiligung an der Entscheidung und Zielsetzung der Aufgabe.



Nicht immer wird der Gruppenleitung klar sein, ob sie in das Gruppengeschehen eingreifen soll oder damit zu warten hat bis zur Nachbesprechung. Dieses Feingefühl kann nur durch eigene Erfahrungen erreicht werden. Grundsätzlich aber kann in der praktischen Arbeit gelten: Wenn die Gruppenleitung das Gefühl hat, die Situation gerät außer Kontrolle, sollte sie die Aktivität sofort unterbrechen und darüber eine Diskussion anregen.



Bei den Nachbesprechungsübungen ist eine weitere, wichtige Fähigkeit der Gruppenleitung gefragt, sie muß zuhören können, um den Gruppenmitgliedern dabei zu helfen, aus ihren Erlebnissen und Erfahrungen Schlüsse für den Alltag zu ziehen.

3. Praktischer Teil

3.1 Orientierungswandern

Wenig Chancen werden diejenigen haben, die ihre Gruppenmitglieder überreden wollen, mal wieder einen Spaziergang zu machen.

Verbunden mit einigen Aktionen und mit der entsprechenden eigenen, ehrlichen Überzeugung, erhöhen sich die Chancen kräftig.

So kann es für Gruppenmitglieder durchaus attraktiv sein, in unbekanntem Gelände ein bestimmtes Ziel finden zu müssen, weil hier vielleicht das Abendessen in Form einer Grillparty auf sie wartet.

Wenn nun die Gruppe zu Fuß unterwegs ist, sollte u.a. folgendes schon bei der Planung berücksichtigt werden:

- Schuhzeug muß stabil, jedoch nicht zu schwer sein,
- Teilnehmer/innen nicht überfordern.



Als Anhaltspunkt können folgende Werte angesehen werden:

Marschleistung für:

10-11jährige.....	7-10 km pro Tag
12-14jährige.....	10-15 km pro Tag
15-17jährige.....	15-20 km pro Tag
18 und älter.....	25 km pro Tag

Gepäckleistung für:

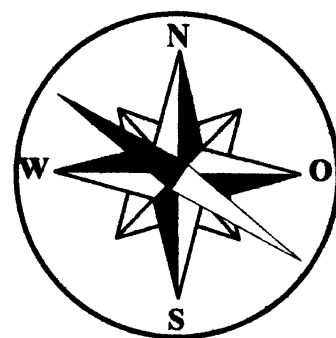
10-11jährige.....	2-3 kg
12-14jährige.....	4-5 kg
15-17jährige.....	7-10 kg
18 und älter.....	10-13 kg

Marschtempo bei:

10-11jährigen.....	3 km/Std.
12-14jährigen.....	4-5 km/Std.
15-17jährigen.....	4-6 km/Std.
18 und älter.....	5-7 km/Std.

Ruhepausen nicht vergessen! Die Nachtruhe muß der Tagesleistung angepaßt werden. Vor Beginn einer längeren Wanderung nicht zu viel essen und während des Marsches nicht zu viel, vor allem nicht zu kalt trinken.

Spannend kann es auch werden, wenn die Gruppe auf sich allein gestellt, sich nach Karte und Kompaß orientieren muß.



Die Landkarte:

Die Landkarte ist die verkleinerte Wiedergabe eines Teiles der Erdoberfläche, auf der zur Verdeutlichung verschiedene Zeichen und Abkürzungen eingetragen sind. Landkarten gibt es in verschiedenen Maßstäben, von denen folgende für einen »Orientierungslauf« besonders geeignet sind:

- 1 : 10.000 = Wanderkarte/Stadtpläne
- 1 : 25.000 = Meßtischblatt
- 1 : 50.000 = Top. Karte
- 1 : 100.000 = Generalstabskarte

Wie wird nun mit den Maßstäben gearbeitet?

Wenn errechnet werden soll, wieviele cm auf der Karte 1 km in der Natur entsprechen, kann folgende Rechnung gemacht werden:

$$\frac{100.000}{\text{Maßstab}} = \text{cm, die 1 km in der Natur ergeben}$$

Damit es deutlicher wird, ein Beispiel: (Maßstab 1:25.000)

$$\frac{100.000}{25.000} = 4$$

– 4 cm auf der Karte ergeben 1 km in der Natur – Alles klar?

3.2 Arbeiten mit Karte und Kompaß

Das Einordnen einer Landkarte funktioniert wie folgt:

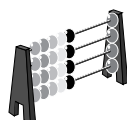
Der Kompaß wird mit der Anlegefläche an den linken Kartenrand gelegt. Zuvor wurde auf dem Kompaß die Nordmarke der Windrose auf die Ablesemarke gedreht. Nun wird die Karte solange gedreht, bis auch die Nordnadel mit diesen beiden Markierungen übereinstimmt. Die Karte ist nun eingeordnet, das heißt, Norden auf der Karte zeigt nun tatsächlich nach Norden.

Das Ausmessen einer Marschzahl auf der Karte:

Zunächst wird auf der Karte eine Linie vom Ausgangspunkt zum Ziel gezogen. An die Linie wird in Marschrichtung der Kompaß mit der Anlegefläche gelegt. Nun wird die Windrose solange gedreht, bis die Nordmarkierung der Windrose mit der Nordnadel übereinstimmt. An der Ablesemarke ist nun die Marschzahl abzulesen, mit der bis zum Ziel gewandert wird.

Die Aufgabenstellung bei einer Orientierungswanderung könnte nun wie folgt aussehen:

Die Gruppenmitglieder befinden sich in einem ihnen unbekanntem Gelände. Je nach Gruppengröße werden



Untergruppen gebildet (6-8 Mitglieder), die ggf. auf unterschiedlichen Wegen ein gemeinsames Ziel erreichen müssen. Je nach Vorbereitung der Gruppe erhalten die Teilnehmer einen entsprechenden Kartenausschnitt, in dem nur der Zielpunkt gekennzeichnet ist. Darüber hinaus müssen die Gruppen eine Vielzahl von verschiedenen Materialien und Gegenständen mitnehmen. Es gilt nämlich, unterwegs ein besonderes Hindernis zu überwinden. Das braucht den Gruppenmitgliedern vorher natürlich noch nicht bekanntgegeben werden.

Wenn die Gruppe nun vorher bereits eine Seilbrücke gebaut hat – wie weiter hinten beschrieben – so könnte das besondere Hindernis die Überquerung eines Baches oder eines breiten Grabens o.ä. nur unter Zuhilfenahme der mitgeführten Seile und anderer Materialien darstellen.

Die Gruppenleitung wird sich selbstverständlich immer in der Nähe aufhalten und dafür sorgen, daß es nicht zur Gefährdung einzelner Mitglieder kommt.

Je nach Gelände und Gegend ist eine vorherige Absprache mit dem Förster oder Bauern erforderlich. Hier kann dann auch gleichzeitig geklärt werden, ob z.B. ein Lagerfeuer durchgeführt werden kann, ob die Gruppe vielleicht im Gelände übernachten darf und ob gegrillt werden kann u.ä.

Bei einer solchen Gelegenheit kann dann die Gruppenleitung noch einmal auf den Ablauf des Tages eingehen.

(siehe hierzu Auswertungsübungen Seite 31)

3.3 Floßbau

Eine weitere Möglichkeit, aus einem einfachen Spaziergang eine spannende Aktion zu machen, besteht im Bau eines Floßes, mit dem ein Fluß oder See überquert werden muß.

Auch hier müssen vorher verschiedene Dinge beachtet werden.

Zunächst müssen die »Besitzverhältnisse« geklärt werden:

Soll ein Holzfloß gebaut werden, muß natürlich vorher gefragt werden, wem das Holz gehört.



Darf der See oder der Bach hierfür benutzt werden? (Förster oder Bauern befragen).

3.4 Herstellung einer Badeinsel oder eines einfachen Schlauchbootes

Hierfür wird folgendes Material benötigt: Ein LKW-Schlauch, eine ca. 4 m² große Kunststoffplane (LKW-Plane oder ähnliche reißfeste Plane von alten Zeltböden), Metallösen zum Einstanzen und ein 3 Meter langes Kunststoffseil.

An Werkzeugen wird benötigt: Eine Ösenzange entsprechend der Ösengröße (2-2,5 cm), die man sich in größeren Eisenwarenfachgeschäften oder bei LKW-Planen-Herstellern ausleihen kann, ein Hammer, Streichhölzer zum Abbrennen der Kunststoffschur, Teppichbodenmesser zum Ausschneiden der Plane.

Arbeitsanleitung

Zuerst wird der LKW-Schlauch aufgepumpt, und dann werden an ihm die Maße für die Plane ausgemessen. Dabei ist darauf zu achten, daß die Plane um den Schlauch von außen nach innen gelegt werden muß.



Anschließend werden die Metallösen, die als Seilführung zum Zusammenziehen der Plane dienen, am Rand der Plane im Abstand von ca. 30 cm eingestanz. Nun wird das Seil durch die Ösen gezogen, wobei auch zwei Ösen übereinander liegen können, damit die Falten nicht zu groß werden. Zum Schluß gut zusammenknoten. Fertig ist die Badeinsel.

Dreht man die Badeinsel um, kann sie

als Boot benutzt werden.

Floßkonstruktion

Als Alternative zu einem Floß aus Baumstämmen können auch PVC-Rohre verwendet werden.

Hierfür wird folgendes Material benötigt:

5 PVC-Rohre, Länge ca. 2 m, Durchmesser 15 cm, mit Verschlusskappen, ein Holzbrett aus mehrfach verleimtem Sperrholz (2 m x 0,80 m), mehrere Nylonsehnüre, Kunststofffässer als Auftriebskörper.

An Werkzeugen wird folgendes benötigt:

Schraubenzieher, Bohrer, Säge (Stichsäge).

Arbeitsanleitung

Die Floßkonstruktion sollte drei bis vier Personen tragen. PVC-Rohre nebeneinanderlegen, das Holzbrett darüber und mit der Stichsäge passend zuschneiden. Darauf



achten, daß alle spitzen Kanten und Ecken abgerundet werden. Bohr-
löcher auf dem Holzbrett markieren
und bohren.

Zum Schluß das Floß vertäuen, wo-
bei das Seil auch um die Rohre ge-
wunden werden muß.

Da das Floß jetzt noch eine ziemlich
wackelige Angelegenheit ist, sollten
an den Ecken Plastikfässer als Sta-
bilisatoren befestigt werden. Hier-
durch wird ein zusätzlicher Auftrieb
erzeugt, so daß jetzt ohne Probleme
drei bis vier Gruppenmitglieder auf
dem Floß paddeln können.



*Weitere Hinweise zum Bau von Flößen:
siehe Literaturverzeichnis*

3.5 Knotentechnik

Ob beim Klettern, Anseilen, Befesti-
gen, beim Floß- und Brückenbau, es
gibt eine Vielzahl von Gelegenheiten,
wo es unbedingt wichtig ist, den
richtigen Knoten zu kennen.

Das Beherrschen einiger Knoten ist
für jeden, der mit Seilen umgeht not-
wendig. Im wesentlichen werden
Knoten benötigt:

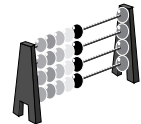
- zum Anseilen
- zum Verbinden zweier Seile
- zur Anbringung der Selbstsicherung
- als Klemmknoten
- als Sicherungsknoten

**MERKE: Das beste Seil hält nichts,
wenn sich der Knoten plötzlich löst !!!**



Freie Enden sollten min-
destens so lang sein wie
der Seildurchmesser (mm)
jedoch in cm!

Beispiel: Seil 11mm Durch-
messer – freies Ende min-
destens 11 cm lang.



Belastung von Seilen

Ob beim Abseilen oder beim Bau
von Seilbrücken, es muß immer sehr
genau darauf geachtet werden, wie
stark ein Seil belastet werden kann.

VORSICHT Schon geringfügige
Verletzungen (Kantenschäden, Schür-
fungen durch Seilrollen, Knoten
u.ä.) beeinträchtigen die Belast-
barkeit sehr stark.

Je straffer ein Seil ge-
spannt ist, desto weniger
kann es belastet werden.



Als Anhaltspunkt kann die nachste-
hend aufgeführte Tabelle dienen:

Seildurch- messer	Hanfseil zul.Seilstärke	Nylonseil zul.Seilstärke
10mm	230kg	490kg
12mm	300kg	670kg
16mm	570kg	1000kg
20mm	750kg	1320kg

Als zulässige Seilkraft wird jene be-
zeichnet, die maximal auf das Seil
gegeben werden darf.

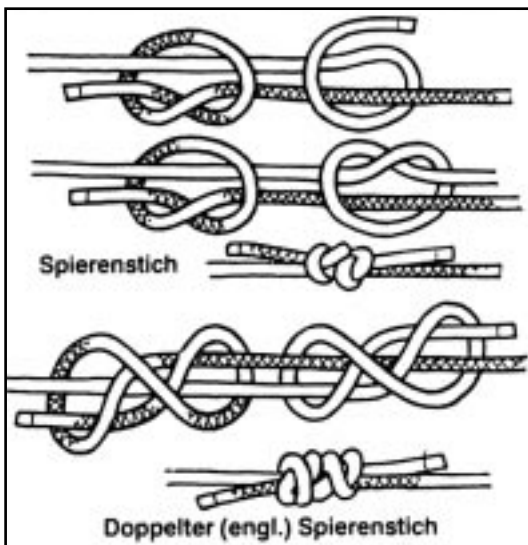
Sie entspricht ca. einem Viertel der Reißfestigkeit eines fabrikneuen Seiles.

der Sackstich, läßt sich aber nach Belastung etwas leichter öffnen.

Seilverbindungsknoten

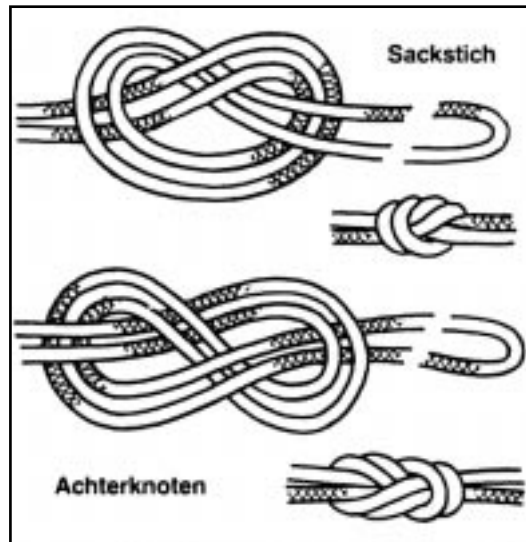
Spiereustich

Er eignet sich besonders zum Knüpfen ungleich dicker Seile. Durch Auseinanderschieben der beiden Schlaufen läßt er sich gut wieder öffnen.



Achterknoten

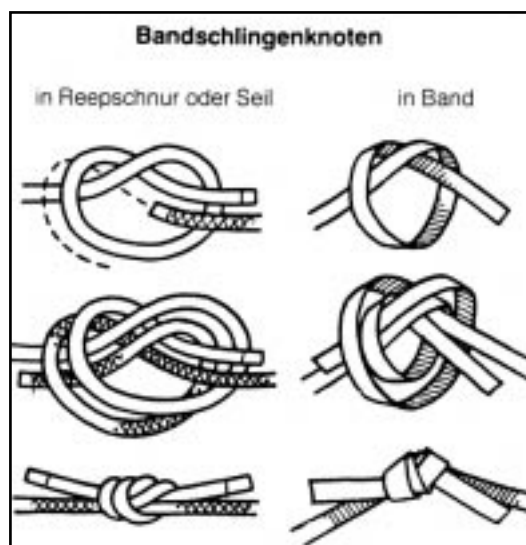
Dieser Knoten ist dem Sackstich ähnlich, nur daß die Grundform eines Zopfes nachgefahren werden muß. Er wird zum Anseilen und zur Seilverbindung benutzt. Der Achterknoten ist ein wenig voluminöser als



Seilbefestigungsknoten

Bandschlingenknoten

Alle anderen Knoten sind für Bandschlingen und Schlauchbänder ungeeignet!

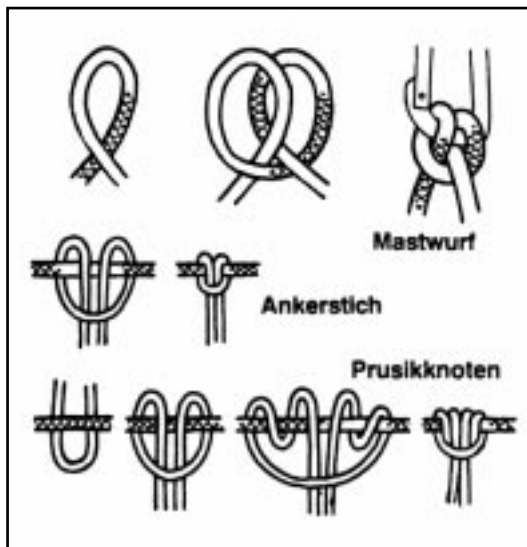


Variable Fixierung

Der Mastwurf dient dem schnellen und unkomplizierten Festmachen eines Seiles.

Der Prusikknoten ist ein Klemmknoten, der sich – um ein fixiertes Seil gelegt – bei Belastung festzieht (klemmt), während er sich bei Entlastung am Seil verschieben läßt.

Der Ankerstich dient meist zum Anbinden von Haken, zur Fixierung von Gegenständen bzw. Schlingen an Bäumen. Beim Ankerstich darf kein offenes Seilende vorhanden sein.

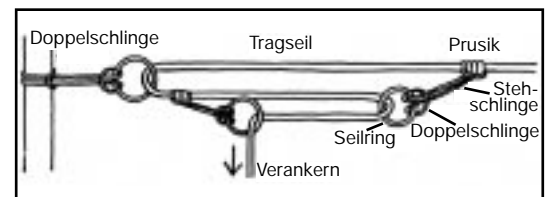


gen zu beachten:

- Den Brustgurt eine Handbreit unter den Achseln angelegen, zu tief angelegte Brustgurte können bei Sturzbelastung zu Rippenbrüchen führen,
- der Brustgurt soll so eingestellt werden, daß die Anseilschlaufen vor der Brust einen Abstand von 2-4 Fingerbreiten aufweisen,
- den Sitzgurt anlegen und bequem einstellen,
- beim Einbinden darf der Anseilpunkt nicht tiefer als der unterste Punkt des Brustbeins liegen.

3.7 Flaschenzug

Zum Spannen von Tragseilen bei Seilbrücken oder Seilbahnen kann ein Flaschenzug verwendet werden.



3.6 Anlegen eines Klettergurt

Beim Anlegen von separatem Brust- und Sitzgurt oder eines Anseilkomplettgurtes sind folgende Einstellun-

3.8 Seilbrücken

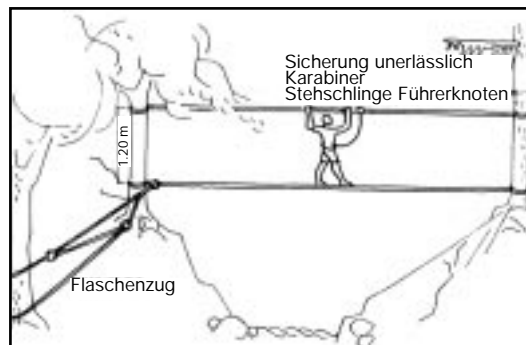
Eine weitere Attraktion auf unserer »Wanderung« kann eine Seilbrücke sein, die gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern gebaut wird.

Zunächst muß überlegt werden, wie die Brücke aussehen soll. Welche Form? Dann werden die entsprechenden Bäume dafür ausgesucht. Mindestens zwei, besser vier. Auf die Länge der Brücke achten, sie muß natürlich zu dem vorhandenen Material passen.

Am Anfang sollten nur leichte Brücken gebaut werden. Schluchten oder gefährliche Flüsse erfordern Sachkenntnis und Erfahrung!

WICHTIGER HINWEIS:

In Naturschutzgebieten ist der Bau in der Regel nicht erlaubt !



Das Testen der Brücke übernimmt derjenige, der sie gebaut hat und die Verantwortung trägt.

Immer vorher alle Knoten nochmals kontrollieren!

Aufwendigere Seilbrücken

Material:

- 5 Seile 30 m, Durchmesser 12 mm
- 4 Seilringe, Karabiner
- Sitzgurt für die Sicherung
- Bandschlingen oder kurze Seilstücke

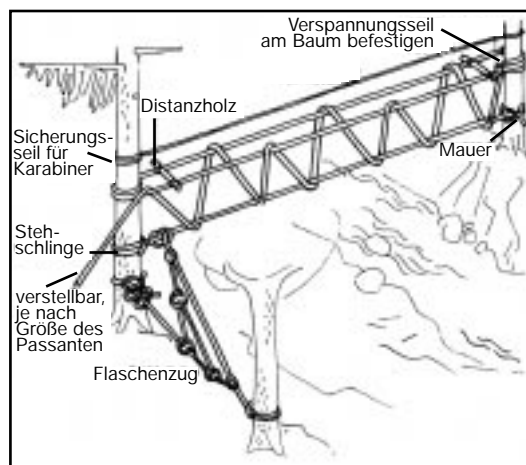


Einfache Seilbrücken

Die einfache Seilbrücke besteht aus einem Tragseil und einem Halteseil.

Material:

- 2 Seile 30-40 m, Durchmesser 12 mm
- 3 Seilringe
- Karabiner
- Sicherungen
- (Klettergurt)

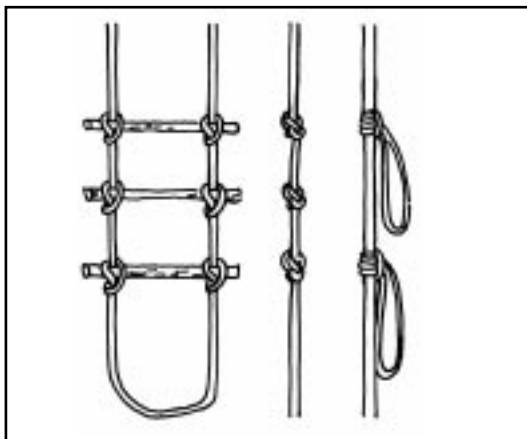


3.9 Strickleiter

Zum Anbringen von Seilen an Bäumen, z.B. für eine Seilbrücke, kann eine Strickleiter sehr nützlich sein.

Ein nicht zu dünnes Seil wird am Boden doppelt ausgelegt. Als Sprossen können etwa 40 cm lange, kräftige Stöcke verwendet werden. Mit Hilfe des Strickleiterknotens werden die Sprossen nun eingeknotet. Etwa 1m oberhalb der Schlinge wird begonnen und im Abstand von 40cm weitergearbeitet, wobei darauf zu achten ist, daß die Stöcke möglichst waage-recht zu liegen kommen. Die Sprossen können »rutschfest« eingearbeitet werden, wenn vorher in die Sprossen Kerben geschnitten wurden.

Als Knoten kann auch die Achterschlinge verwendet werden.



4. Interaktionsspiele mit und ohne Seile

4.1 Spinnennetz

Für den Bau eines Spinnennetzes von ca. 2m x 2m wird ein Seil von 15m Länge benötigt, etwa 20m dünne Nylonschnur (3mm) sowie 4 kurze Seile oder Bandschlingen.

Aufbau: Das Rahmenseil wird an seinen Enden verbunden und als Quadrat ausgelegt. In jeder Ecke wird eine Öse bzw. Schlaufe gebunden. Das Quadrat wird nun mit Hilfe der kurzen Bandschlingen zwischen zwei Bäume gespannt aufgehängt. In diesen Rahmen werden nun mit der Nylonschnur die Spinnenfäden so

Netzes untersagt ist. Wird das Netz dennoch berührt, muß die gesamte Gruppe von vorne beginnen.

Außerdem darf jedes Loch nur einmal benutzt werden und derjenige, der bereits auf der anderen Seite ist, darf nicht mehr zurück, um den Restlichen zu helfen.

4.2 Säureteich

Benötigt wird ein Baum oder jede andere stabile Möglichkeit, an der ein Seil befestigt werden kann, ein Kletterseil (30m), ein Seil 20m, Klettergurt mit Karabiner, beliebiger



eingebunden, daß verschieden große Öffnungen entstehen.

Die Aufgabe für die Gruppe besteht nun darin, von der einen Seite des Netzes auf die andere Seite zu kommen, wobei jede Berührung des

Gegenstand (z.B. Apfel) gegebenenfalls ein Tuch zum Augenverbinden, falls vorhanden, ein Kletterhelm (notfalls Mopedhelm benutzen).

Durchführung: Das 20m-Seil wird an den Enden verknotet und vor dem

Baum als Kreis ausgelegt, in die Mitte der Gegenstand gelegt (Apfel).

Aufgabe der Gruppe ist es, mit Hilfe des Kletterseils, des Klettergurtes, des Helmes und des Baumes den Apfel aus dem Kreis zu holen. Der Kreis stellt einen mit giftiger Säure gefüllten Teich dar, der natürlich nicht berührt werden darf.

Die Gruppe muß selbständig auf die Lösung kommen!

Die gängigste Lösung ist:
Ein Ende des Kletterseils in einer Höhe von ca. 2,50m am Baum zu befestigen. Eine Person legt den Klettergurt und Helm an und klinkt den Karabiner in das Seil ein. Der Rest der Gruppe hält das Kletterseil über den Säureteich hinweg straff. Nun kann sich die Person am Kletterseil in Richtung Apfel hangeln und ihn aufnehmen.



Zusätzliche Schwierigkeit:
Augen verbinden.

Wichtig: Wenn die Gruppe das Kletterseil aufhängt und den Klettergurt anlegt, alle Knoten überprüfen!

4.3 Seilquadrat

Benötigt werden: Ein ca. 20m langes, an den Enden zusammengeknotetes Seil, Tücher zum Augenverbinden.

Durchführung: Allen Gruppenmitgliedern werden die Augen verbunden. Das Seil wird auf den Boden gelegt, die Teilnehmer einzeln dorthin geführt. Jeder bekommt ein Teil des Seiles in die Hand. Die Aufgabe besteht darin, aus dem Seil gemeinsam ein Quadrat zu bilden, wobei das Seil gespannt sein muß.

Wenn's zu schwierig wird, kann der Gruppenleiter einem Mitglied erlauben, das Tau loszulassen, um die anderen zu dirigieren.

4.4 Ein Fuß im Kreis

Benötigt wird ein Seil oder eine Schnur, um einen Kreis zu kennzeichnen.

Durchführung: Ein kleiner Kreis wird auf dem Boden mit Hilfe des Seiles ausgelegt (bei 14 Teilnehmern mit einem Durchmesser von 90cm).

Aufgabe der Gruppe ist es, daß alle Teilnehmer mit einem Fuß im Kreis stehen. Grundsätzlich darf jeder aber nur auf einem Fuß stehen.

5. Körperkontaktspiele

Körperkontaktspiele eignen sich besonders, um »Berührungsängste« abzubauen, Vertrauen herzustellen und einen ersten Einstieg in »erlebnisorientierte Aktivitäten« vorzunehmen.

5.1 Menschen-Surfing

Die Gruppenmitglieder – je mehr, desto besser – legen sich mit dem Gesicht nach unten auf eine Wiese, so daß die Körper parallel nebeneinander liegen, im Abstand von ca. 50cm. Am besten ist eine Wiese mit einer leichten Neigung geeignet, der »Surfer« wird so schneller und kommt weiter.

Ein Gruppenmitglied legt sich nun, ebenfalls mit dem Gesicht nach unten, an die Spitze auf die ersten beiden oder ersten drei Körper, die sich anschließend auf ein Kommando hin, im selben Augenblick unter dem Oberliegenden wegrollen. Geschieht dies gleichzeitig, so wird der »Surfer« zügig zum »Strand« befördert.

Jedes Mitglied dieser Surfperformance wird ebenfalls zum »Surfer«, sobald das jeweilige Gruppenmitglied über ihn hinweggesurft ist.

5.2 Menschenpyramide

Die Aufgabe für die Gruppenmitglieder besteht darin, so schnell wie möglich mit 10 Personen eine symmetrische Pyramide zu bilden.

Über die Art der Ausführung gibt die Gruppenleitung keinen Hinweis, da es nicht zwingend notwendig ist, daß alle Teilnehmer auf Händen und Füßen die Pyramide bauen. So ist es durchaus auch möglich, in kürzester Zeit die Aufgaben zu lösen, indem sich die erste Reihe mit 4 Personen hinlegt, die zweite Reihe mit drei Personen dahinterkniert, die dritte Reihe mit 2 Personen dahinter hockt und der letzte sich hinter diese Formation stellt.

5.3 Menschliches Quadrat

Diese sehr eindrucksvolle Übung kann fast schon als ein »4 Personen-Stunt« bezeichnet werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein gesunder Rücken und die Fähigkeit zu einem Liegestütz.

Die erste Person legt sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden (weicher Untergrund). Die zweite Person legt sich rechtwinklig zur ersten und zwar so, daß die Füße zwischen Rücken und Gesäß aufliegen. Die dritte Person wiederholt dies und legt die Füße nunmehr auf die zweite Person. Um das Quadrat zu schließen, fügt sich nun noch die vierte Person in diese Formation ein.

Und nun kommt der Trick:

Auf ein Zeichen hin, machen alle vier gleichzeitig einen Liegestütz, und

schon heben sich die Körper vom Boden ab, nur noch acht Hände berühren den Boden.

Einfach, aber eindrucksvoll.

Eine weitere Steigerung kann darin liegen, daß sich das Menschenquadrat nun im Kreise dreht.

5.4 Menschlicher Knoten

Die Gruppenmitglieder bilden einen großen Kreis und strecken die Hände nach vorne aus. Auf ein Kommando ergreift jede Hand eine fremde. Es muß darauf geachtet werden, daß niemand beide Hände einer Person hält. Jetzt ist ein Knoten entstanden, der entknotet werden soll, ohne daß die Hände losgelassen werden dürfen.

Bei kleineren Gruppen kann diese Übung zur Erschwernis auch mit verbundenen Augen gespielt werden.

Es wird Teilnehmer geben, die sofort aktiv werden und versuchen, den Knoten zu lösen. Andere wollen sich die Sache erst einmal genauer anschauen, um dann mit logischer Überlegung an die Lösung zu gehen.

Beide Parteien müssen eine Lösung zwischen spontaner Aktion und Planung finden, damit die Aufgabe gelöst werden kann. Um eine Zusammenarbeit zu fördern, kann der Gruppenleiter eine kurze Planungs-

zeit von 2 Minuten vor der aktiven Ausführung einräumen. Dieser Zeitraum soll dann jedoch ausschließlich für die Planung verwendet werden.

5.5 Zusammengeschnürt

Die Gruppenmitglieder stellen sich eng zusammen. Der Gruppenleiter bindet um sie herum möglichst eng ein Seil. Aufgabe der Gruppe ist es, so schnell wie möglich von einem Punkt A zu einem Punkt B zu gelangen.

Die Übung kann erschwert werden, wenn allen Gruppenmitgliedern – bis auf einen – die Augen verbunden werden.

Auch hierbei ist ein gewisses Maß an Vorüberlegungen, Taktik und gegenseitiger Abstimmung erforderlich. Es empfiehlt sich, diese Übung mit Gruppen zu spielen, die noch Hemmungen vor gegenseitigem Körperkontakt haben.

6. Vertrauensspiele

Auch wenn die Gruppe sich bereits seit längerer Zeit kennt, kann es gerade für besondere Aktivitäten hilfreich sein, wenn das Vertrauen untereinander gestärkt wird.

Bei den nachfolgend vorgestellten Übungen sollte anschließend immer eine Auswertung stattfinden. Die Gruppenmitglieder haben hierbei die Möglichkeit, von ihren Erfahrungen und Gefühlen im Zusammenhang mit den Übungen zu berichten.

6.1 Pendel

Alle Gruppenmitglieder – bis auf eines – stellen sich in einem engen Kreis – Schulter an Schulter – auf. Der Einzelne stellt sich in die Mitte des Kreises (Durchmesser ziemlich klein und nicht über 2m). Er schließt die Augen oder bekommt sie verbunden und läßt sich steif wie ein Brett in eine Richtung fallen. Die Gruppenmitglieder, die in dieser Richtung stehen, fangen den Fall leicht ab und schubsen die Person sanft (!) in eine andere Richtung. Nach ca. 3min. wechselt ein anderer Teilnehmer mit der Person in der Mitte.

Hinweis: Es ist darauf zu achten, daß die Übungen nicht in grobe Schubereien ausartet und die notwendige ruhige Atmosphäre verlorengeht. Dann lieber abbrechen

6.2 Blindenspaziergang

Die Gruppe wird in Paare aufgeteilt.

Jeweils eine Person verbindet sich die Augen. Der Partner nimmt diese an die Hand und führt sie durch ein Gelände mit vielen Hindernissen. Dem Blinden müssen möglichst viele Informationen über diese Hindernisse gegeben werden, um ihn vor Verletzungen zu bewahren. Nach etwa 5 min. erfolgt der Wechsel.

Nach ungefähr einminütigem »ander-Hand-führen« kann die Hand losgelassen werden.

HINWEIS:

Darauf achten, daß ernst gespielt wird.



6.3 Entspannungsschaukel

Zwei Reihen von »Schauklern« zu je 5 stehen sich Schulter an Schulter in ca. 70 cm Abstand gegenüber. Die Handgelenke der Gegenüberstehenden werden umfaßt. Die »Schaukler« gehen in die Knie, damit das erste Gruppenmitglied sich auf dem Rücken in ihre Arme legen kann. Der Freiwillige schließt hierbei die Augen. Die »Schaukler« stehen langsam, möglichst gleichzeitig auf und beginnen die Armschaukel in Bewegung zu setzen. Geschaukelt wird von vorne nach hinten. Die Schaukelbewegungen sollen sanft und nicht abrupt sein. Bei der Übung wird nicht gesprochen.

6.4 Vertrauensfall

Die Gruppenmitglieder stehen sich Schulter an Schulter vor einer ca. 1,60m hohen Plattform (Leiter, Baumstumpf, Mauer, Felsvorsprung o.ä.) gegenüber. Die Arme sind in Schulterhöhe nach vorne gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Anordnung der Arme geschieht nach dem Reißverschlußprinzip. So streckt der erste seine Arme nach vorne aus, der ihm Gegenüberstehende legt seinen rechten Arm (nicht nur die Hand!) zwischen die ihm entgegengestreckten Arme, seinen linken neben den rechten des ersten.

Nicht an den Hände fassen! Die Anordnung der Arme ist für Fänger und Fallenden die sicherste Methode.

Ein Freiwilliger besteigt die Plattform, hinter der die zwei Reihen der Fänger stehen. Er wendet den Fängern den Rücken zu. Wenn er zum Fallen bereit ist, versichert er sich bei den Fängern, daß diese ebenfalls fertig sind. Dann läßt er sich rückwärts in die Arme der Fänger fallen. Wichtig ist dabei, daß der Fallende seine Hände und Arme eng am Körper hat, um die Gesichter der Fänger nicht zu gefährden. Ebenfalls sinnvoll ist, wenn der Fallende keine Schuhe trägt. Ferner sollten alle Gruppenmitglieder ihre Uhren und sonstigen Armschmuck ablegen.

Der Fallende muß mit gestrecktem Körper fallen, damit sich das Gewicht auf möglichst viele Fänger verteilt. Oft trifft aber doch das Gesäß als erstes auf. Deshalb ist es zweckmäßig, an dieser Stelle (in der Regel ist dies – je nach Größe – die zweite oder dritte Position) die kräftigsten Fänger der Gruppe zu platzieren.

Der Vertrauensfall ist für alle Beteiligten ein sehr aufregendes Spiel, schon allein deshalb, weil hierbei ein hohes Maß an Vertrauen den Gruppenmitgliedern gegenüber bestehen muß. Dieses Vertrauen darf nicht erschüttert werden, deshalb muß vorher den Teilnehmern ihre verantwortungsvolle Rolle bewußt gemacht werden.

Wer sich nicht traut, sollte zumindest die Plattform besteigen, um sich die Sache einmal anzuschauen. Die Gruppe kann dabei versuchen, den Zögernden zu ermutigen, sich doch fallen zu lassen.

**NIEMANDEN
ZWINGEN !!!**



7. „Out-door“

Wir kehren noch einmal zu unserer beschriebenen Orientierungswanderung zurück.

Eine besondere Variante – aber bei vielen Gruppen nicht mehr so ganz attraktiv – ist die Nachtwanderung.

Gegen 23.00 Uhr marschiert die Gruppe los, oftmals mit lautem Gegröle und ausgerüstet mit ganzen Scheinwerferbatterien. Nach etwa 1 1/2 Stunden kehrt die Gruppe dann hoffentlich wohlbehalten zum Ausgangspunkt zurück.

Eine Alternative kann, besonders in einer warmen Sommernacht, die Übernachtung im Freien sein. Ohne Zelt, versteht sich, sondern nur mit Schlafsack und ISO-Matte.

In einer klaren Nacht bietet sich die Beobachtung des Sternenhimmels an.

das Licht der Sonne reflektieren.

Unser Mond umläuft die Erde in ungefähr 27,5 Tagen, wobei er uns (abgesehen von kleinen Schwankungen) immer die gleiche Seite zuwendet. Da der Mond keine Atmosphäre besitzt, können wir direkt auf seine Oberfläche sehen. Schon mit kleineren Fernrohren lohnt sich eine Betrachtung.

Auf dem Mond herrschen extreme Temperaturschwankungen: auf der Vollmondseite +120 Grad, auf der Neumondseite -130 Grad.

Einige Daten über den Mond:

Mittlere Entfernung von der Erde.....
.....384.403 km

Durchmesser.....3.476 km

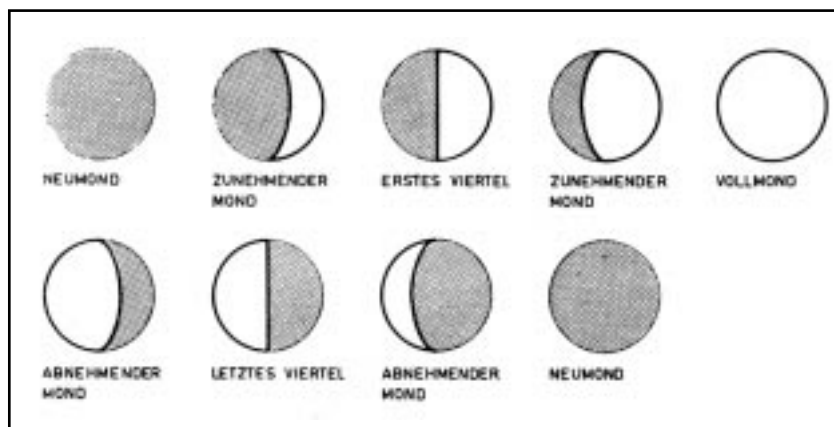
Größte Höhe der Mondberge.....
.....11.350 m

Zahl der Mondkrater..... ca. 33.000

7.1 Kleine Himmelskunde

7.2 Der Mond

Monde sind Himmelskörper, die als Trabanten oder Satelliten die Planeten umkreisen und, wie diese,



Mondphasen

7.3 Die Planeten

Planeten sind keine selbstleuchtenden Körper, sondern sie reflektieren das Sonnenlicht. Sie bewegen sich in elliptischen Bahnen um die Sonne. Neben den neun großen Planeten bewegen sich aber noch etwa 50.000 kleine Planeten zwischen Mars und Jupiter.

Die nachstehende Tabelle gibt Auskunft über die jeweiligen Umlaufzeiten, Durchmesser und Entfernungen der Planeten von der Sonne. Die Entfernung wird in »Astronomischen Einheiten« (AE) gemessen, wobei 1 Astronomische Einheit rund 150.000.000 km beträgt. Dies entspricht dem Abstand Erde – Sonne.

	Jahre	Ø km	AE
Merkur	0,24	4.840	0,4
Venus	0,62	12.228	0,7
Erde	1,00	12.742	1,0
Mars	1,88	6.770	1,5
Jupiter	11,86	140.720	5,2
Saturn	29,46	116.820	9,5
Uranus	84,02	47.100	19,2
Neptun	162,79	44.600	30,1
Pluto	249,17	7.000	39,5

7.4 Meteorite

Meteorite sind feste Körper aus dem Weltall oder Sonnensystem, die mit großer Geschwindigkeit durch den

Raum rasen und hin und wieder mit der Erde oder dem Mond (Krater) »zusammenstoßen«. Hier werden sie von der Atmosphäre aufgefangen und verglühen (Sternschnuppen) oder sie verglühen nur teilweise, explodieren sogar und fallen als Feuerkugeln zur Erde. Sehr große Meteorite können auf der Erde Krater schlagen, der Meteoritenkrater in Arizona (USA) hat einen Durchmesser von 1.295m und eine Tiefe von 174m.

7.5 Sterne

Sterne sind selbstleuchtende Körper, welche untereinander scheinbar feste Abstände haben. Auch unsere Sonne ist ein solcher Stern.

Mit bloßem Auge lassen sich etwa 3.000 bis 4.000 Sterne erkennen, mit einem guten Feldstecher schon gegen 50.000 und mit einem kleinen Fernrohr einige 100.000.

Die meisten Sterne waren bereits im Altertum bekannt und wurden mit Namen versehen. In der menschlichen Phantasie wurden sich Menschen, Tiere oder Gegenstände vorgestellt, aber keine Pflanzen. Griechische, lateinische und arabische Sternbilder oder -namen sind durchs Mittelalter bis zur heutigen Zeit geblieben. Heute kommen jedoch neue Bezeichnungen dazu, z.B. für Helligkeitsfolgen in Sternenbildern oder Buchstabenbezeichnungen wie M 31.

Die Sterne sind so weit von der Erde

entfernt, daß die Astronomen gezwungen waren, ein neues Entfernungsmaß einzuführen, das »Lichtjahr«. Ein Lichtjahr ist die Strecke, die das Licht (Geschwindigkeit 300.000 km pro Sekunde, also etwa 7 $\frac{1}{2}$ mal um den Erdäquator) in genau einem Jahr zurücklegt. Das entspricht einer Länge von 9,46 also rund 10 Billionen km, einer eins mit 13 Nullen.

7.6 Die Milchstraße

Eines der eindrucksvollsten Himmelsobjekte ist die Milchstraße.

Es ist die Lichtflut vieler Milliarden Sterne. Jeder von ihnen, stünde er vereinzelt am Himmel, wäre zu leuchtschwach, um gesehen zu werden, alle zusammen jedoch erstrahlen als schimmerndes Band.

Zwischen den Milliarden von Sternen liegen Wolken aus dunklem Staub, die manchmal das Sternenlicht nicht zur Erde durchdringen und die Milchstraße zerrissen erscheinen lassen.

Außer der Milchstraße gibt es im Weltall noch eine unschätzbare Zahl ähnlicher aus Sternen, Staub und Gas zusammengesetzter Gebilde, die »Galaxien«, das heißt übersetzt Milchstraßensystem. Die Gesamtzahl aller Galaxien – Hunderttausende Millionen Lichtjahre entfernt – erfüllen dann das Universum.

Beeindruckt?

Hoffentlich ja! Weil Kinder aber auch Jugendliche – und nicht nur die – immer wieder fasziniert sind von der unendlichen Größe und Weite des Universums, wenn sie sich denn einmal darauf einlassen und die sterrenklare Nacht nicht nur im lauten Gegröle unbemerkt verstreicht.

In einer solchen Atmosphäre lassen sich eine Vielzahl von sonst möglicherweise »schwierigen Themen« bereden, hier kann sich ein »Gruppengefühl« festigen, Vertrauen wachsen.

7.7 Übernachten im Freien

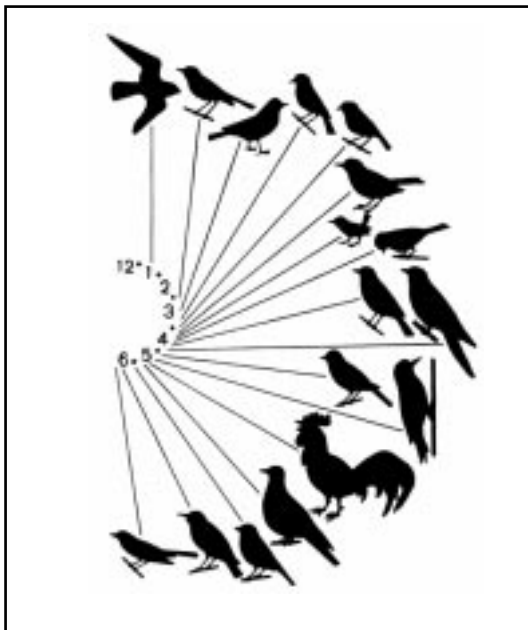
Vielleicht haben wir ja tatsächlich die Nacht über im Freien verbracht, mit Schlafsack und ISO-Matte, einem kleinen Lagerfeuer, welches im 2-Stunden-Wechsel immer von einem oder zwei Gruppenmitgliedern »bewacht« wird.

Dann ergibt sich, je nachdem wo wir uns befinden, eine weitere interessante Beobachtungsmöglichkeit:

Für viele Tiere des Waldes endet die Nacht noch ehe sie für uns richtig begonnen hat.

An einem schönen Julimorgen beginnen die Vögel ihr Pfeifkonzert zu sehr unterschiedlichen Zeiten.

1.00 Uhr Nachtschwalbe – 2.30 Uhr Nachtigall – 3.00 Uhr Feldlerche – 3.30 Uhr Gartenrotschwanz – 3.40 Uhr Amsel – 3.50 Uhr Zaunkönig – 4.00 Uhr Meise – 4.10 Uhr Drossel – 4.15 Uhr Kuckuck – 4.30 Uhr Haussperling – 4.45 Uhr Grauspecht – 5.00 Uhr Hahn – 5.15 Uhr Ringeltaube – 6.00 Uhr Star – 6.15 Uhr Grasmücke.



8. Übungen für die Nachbereitung



Wenn wir uns noch einmal den pädagogischen Anspruch der Erlebnispädagogik vor Augen halten, so gehören zu den oben beschriebenen Aktivitäten auch immer entsprechende Auswertungsgespräche.

Den Gruppenleitungen kommt die Aufgabe zu, eine Aktion anzukündigen und diese dann beobachtend zu begleiten. Sie betrachten den Gruppenprozess, verdeutlichen sich die Rollenverteilung innerhalb der Gruppe und beurteilen den Entwicklungsstand bezogen auf den Grad der Teamarbeit.

In der anschließenden Auswertung versuchen sie, die individuellen Empfindungen der Gruppenmitglieder bewußt zu machen. Dabei ist es wichtig, die persönlichen Aussagen als einen Ausdruck der eigenen Empfindungswelt wertfrei zu behandeln und zu akzeptieren.

Die hierzu nachfolgend aufgeführten Übungen beinhalten das kritische Betrachten sowohl der eigenen Person als auch der Gruppe in bestimmten Situationen, das Aufarbeiten von bestimmten Ereignissen und das Ausdrücken von Gefühlen.

Einige der beschriebenen Übungen eignen sich auch als Vorbereitungsübungen für Aktivitäten.

8.1 Rote Kärtchen

Bei dieser einfachen Übung geht es

um das Bewußtmachen und Aussprechen von Ängsten bzw. positiven Erwartungen bezogen auf die auszuführende bzw. ausgeführte Aktivität.

Die einzelnen Gruppenmitglieder können sich ihrer Ängste bewußt werden, wobei sie feststellen, daß sie mit ihren Befürchtungen nicht alleine sind.

Benötigt werden hierzu: Anzahl Stifte entsprechend der Teilnehmerzahl, für jeden eine rote und grüne Karteikarte, große Pinnwand oder Tafel o.ä., Klebeband oder Klebestift oder Nadeln zum Anpinnen.

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmer/innen, ihre Ängste, die sie im Zusammenhang mit der Aktion haben bzw. hatten, auf die roten Kärtchen zu schreiben. Die positiven Erwartungen bzw. Erfahrungen werden auf die grünen Kärtchen geschrieben. Auf Verlangen kann dies anonym geschehen. In diesem Fall werden die Karten gesammelt und gemischt. Ein Gruppenmitglied liest die Karten laut vor, und die Gruppe versucht, diese nach Inhalten zu sortieren. Die jeweils inhaltsgleichen bzw. -ähnlichen Karten werden auf der Pinnwand o.ä. nebeneinander befestigt.

So ergeben sich möglicherweise Felder mit den Erwartungen und Befürchtungen »Wetter«, eines mit »Anstrengungen«, eines mit »Auskom-



men mit anderen Gruppenmitgliedern«, usw.

Anschließend werden die einzelnen Erwartungen und Befürchtungen diskutiert.

8.2 Teamarbeit

Diese Übung eignet sich hervorragend zur konstruktiven Selbstkritik. Das Verhalten wird nach jeder Aktivität überdacht und bietet so die Möglichkeit zur Veränderung.

Benötigt werden Stifte und Papier.

Die Gruppenleitung bittet die Gruppenmitglieder, einen Katalog von Faktoren zu nennen, die zur Teamarbeit beitragen. Diese Liste könnte wie folgt aussehen: Ehrlichkeit, Toleranz, Einsicht, Helfen/Hilfsbereitschaft, Zuhören, Geduld, Selbstdisziplin, Vertrauen usw.

Eine Liste sollte von der Gruppe selbstständig zusammengestellt werden und mindestens 10 Faktoren enthalten.

Die Gruppenleitung befragt nun jedes Mitglied einzeln:

→ In welchen Punkten es besonders zu einer guten Teamarbeit beigetragen hätte,

→ in welchen es versagt hätte,

→ in welchen die ganze Gruppe sich bei der nächsten Aktivität noch verbessern müßte.

Als Variante bietet sich an, diese Liste vor einer Aktivität zu erstellen und nach der Ausführung nachzubesprechen.

8.3 Ärger und Freude

Auch bei dieser Übung geht es um den Ausdruck von Gefühlen und um das Aufbauen von Vertrauen.

Die Gruppe sitzt im Kreis und jede Person gibt ein Statement ab, indem sie mit den Worten »Ich ärgere mich, daß ...« beginnt. Anschließend wird die Runde mit »Ich freue mich, daß ...« wiederholt. Es ist erlaubt zu sagen: »Ich passe«, was bedeutet, daß kein Kommentar abgegeben wird oder aber auch »mich ärgert nichts« bzw. »ich bin über nichts erfreut.«

Während der Übung sind Kommentare verboten.

Nachdem alle Teilnehmer das Wort gehabt hatten, sollte genügend Zeit zur Diskussion bleiben.

Auch wenn diese Übung zunächst sehr einfach erscheint, gehört sie doch zu den schwierigsten Auswertungsübungen. Durch häufigeres Spielen wird eine zunehmende Vertrautheit erreicht und es erhöht sich auch



die Bereitschaft, offen über die Gefühle zu reden bzw. Kritik der anderen zu akzeptieren.

8.4 Meine Rolle

Hierbei geht es um das Verständnis der eigenen Rolle in Situationen mit und außerhalb der Gruppe.

Am Ende einer Aktivität setzt sich die Gruppe zusammen und der Gruppenleiter fragt die einzelnen Mitglieder, welche Rolle sie in der zu besprechenden Aktivität gespielt haben (zum Beispiel: den Organisator, den Mitläufer, den Stillen, den Diskutierer, den Helfer, den Opti- oder Pessimisten). Danach fragt der Gruppenleiter, ob das die gleiche Rolle sei, die sie zu Hause einnehmen würden.

Die gleiche Übung kann aber auch als Vorbesprechung benutzt werden, indem der Gruppenleiter den Mitgliedern die Aufgabe stellt, bei der nächsten Aktivität darauf zu achten, welche Rolle sie vertreten werden.

8.5 Vertrauen

Ziel dieser Übung ist das Erkennen von Vertrauen.

Der Gruppenleiter regt folgende Fragen zur Diskussion an:

- Wie kann man erkennen, daß ein Tier Dir vertraut?
- Wie kann ein Tier merken, daß

- Du ihm vertraust?
- Welches Verhalten kann darauf hinweisen?

Nach dieser Diskussion geht er zum menschlichen Verhalten über:

- Woher weißt Du, ob Dir jemand vertraut?
- Woran erkennst Du, ob Du jemandem vertrauen kannst?
- Welches Verhalten kann als Richtschnur verwendet werden?

Den Gruppenmitgliedern kann in dieser Diskussion bewußt werden, wann man gezwungenermaßen jemandem vertrauen muß, aber auch warum man jemandem vertrauen kann, der einem fremd ist.

Ebenso bekommt man ein indirektes Feedback, ob man selbst vertrauenswürdig erscheint.

Diese Übung eignet sich sehr gut nach Vertrauensübungen (zum Beispiel dem Vertrauensfall).

9. Literaturverzeichnis

Breß, Hartmut
Erlebnispädagogik und ökologische Bildung,
Neuwied 1994

Cotti, Romano, u.a.
Kennen und Können,
Werkbuch praktischer Jugendarbeit, Stuttgart 1992

Düchting Franz,
in der Fachzeitschrift für Jugendarbeit »deutsche jugend«,
42. Jg. 1994, Heft 7-8

Harder, Gustav, u.a.
Bergsport Handbuch,
Hamburg 1993

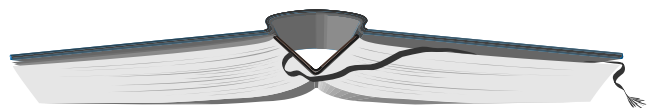
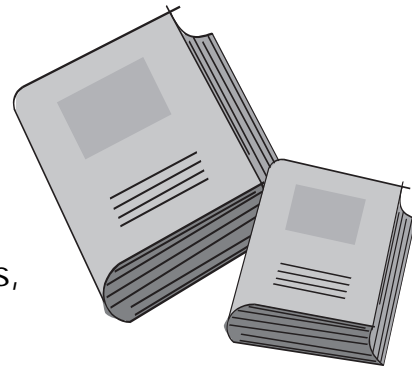
Haug, Gerhard,
Sommerdienstausbildung Praxis im Fels,
DRK-Bergwacht Württemberg 1990

Jugendstiftung Baden Württemberg
Erlebnispädagogik, Theorie und Praxis in Aktion,
Münster 1993

Koch, Josef
Flüsse, Flöße, Floßgesellen,
2. Auflage, Marburg 1992

Reiners, Annette
Praktische Erlebnispädagogik,
3. Auflage, München 1993

Rohnke, Karl Silver Bullets,
A guide to initiative problems, adventure games, stunts and trust
activities,
Kendall/Hunt Publishing Company





Willkommen

im Haus des Jugendrotkreuzes in Bad Münstereifel sind Gruppen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Das Haus bietet mit seinen Tagungs- und Aufenthaltsräumen, mit Hallenschwimmbad, Turnhalle, Werkraum und einer kleinen, gemütlichen Bar optimale Voraussetzungen für Tagungen, Lehrgänge, Seminare und Schullandaufenthalte sowie zur Freizeitgestaltung und Erholung.

Das Haus des Jugendrotkreuzes ist umgeben von Grünanlagen mit einem Kinderspielplatz und einer Grill-Ecke.

Es bietet einen guten Ausgangspunkt für kleine und große Wanderungen durch die Eifelandschaft.

Weitere Anfragen und Belegungswünsche an:

Deutsches Jugendrotkreuz
Landesverband Nordrhein
Auf'm Hennekamp 71
40225 Düsseldorf
Telefon: 02 21 / 31 04 - 151
Fax: 02 21 / 31 04 - 188