NATUR HOCH ZWEI

Ein Portfolio von

Lea Menzi
leamenzi@gmx.ch

In- und Outdoortrainerin in systemischer Erlebnispädagogik
nach der Methode der kreativ-rituellen Prozessgestaltung
und mit der Natur als Lehrerin

Inhaltsverzeichnis

Mein Lebensweg 5
Mein Profil 7
Mein Verständnis von systemischer Erlebnispädagogik 8
Mit der Unterstützung der Naturerfahrung 9
Die Hände gestalten lassen 10
Seiner Wirklichkeit begegnen 11
Der Emotionalität einen Raum geben 12
Aus meiner Praxis 13
Unter Frauen - gemeinsam bewegt 13
Naturzeit für dich 15
Fachartikel: Persönliches Wachstum für eine lebenswerte Zukunft 17
Referenzen und Literatur 27

Mein Lebensweg

1986 Geburt in St. Gallen, 4-köpfige Familie

- Wandern, wild Zelten, Segeln, in Flüssen und Seen schwimmen

Kaufmännische Ausbildung an der Wirtschaftsmittelschule St. Gallen mit dem Schwerpunkt Sprachen, anschliessend Sachbearbeiterin Öffentlichkeitsarbeit

- Berufspraxis erleben und erfahren, was ich nicht will
- Wiederentdecken der Natur und gleichzeitiges Erkennen ihrer Zerstörung durch die Menschen

2008 Studium an der ZHAW Wädenswil, Bachelor of Science in Umweltingenieurwesen, Vertiefung Environmental Education

- vertieftes Problemverständnis Natur - Mensch
- begeistertes Eintauchen in die Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung und die Ansätze der Umweltbildung
- Einblick in die Erlebnispädagogik, Flamme entfacht

Praktikum im Naturzentrum Thurauen und Leitung einer Jugendnaturschutzgruppe

- Exkursionen ins Auengebiet und Naturerlebnistage für Kinder bis Senioren
- Grenzen der Wirksamkeit und Veränderung erfahren

2013 Reise nach Uruguay, Argentinien & Chile

- mich treiben lassen, auf Bauernhöfen arbeiten
- Altes loslassen, Neues lernen und erproben

Projektleiterin bei SILVIVA - Lernen mit der Natur

- Einstieg in das Berufsleben, neue Perspektiven
- Naturbezogene Umweltbildung in der Schweiz

Ausbildung in systemischer Erlebnispädagogik bei plano alto

- für mehr Wirksamkeit in der Umweltbildung durch Persönlichkeitsentwicklung, Gruppenprozesse und Impulsen für Veränderung
- persönlicher Entwicklungsprozess zu mehr Sicherheit und Selbstkenntnis, das Feuer brennt

2016 Mitgründung von adayeba GmbH

- Plattform für Praxis und Innovation in systemischer Erlebnispädagogik und Umweltbildung in Kombination
- Zusammenarbeit mit viel Raum für Individualismus, organische Entwicklung

Vorstandsmitglied im Verband für Erleben und Bildung in der Natur Schweiz

- Vernetzung unter Naturpädagogen und Erlebnispädagogen fördern
- persönliche Vernetzung erhöhen, tragen und getragen werden

Während dem Studium an der ZHAW Wädenswil kam ich im Modul Outdoor Education zum ersten Mal in Berührung mit der Erlebnispädagogik. Ich lernte Gruppenprozesse und die Rollenverteilung wahrzunehmen, zu reflektieren und in komplexen Situationen zu handeln. Ich übte mich in technischen Fähigkeiten, wie Orientierung, Campbau, Sicherheit, etc.
Gegen Ende meines Studiums erfuhr ich von der systemischen Erlebnispädagogik und vom Diplomlehrgang bei plano alto. Der tiefe und eher therapeutische Ansatz weckte in mir grosse Begeisterung.
Bis sich mir die Gelegenheit bot, die Ausbildung zu absolvieren, vergingen drei Jahre. Während dieser Zeit fand ich heraus, woher meine Begeisterung für die Systemische Erlebnispädagogik kam. In der naturbezogenen Umweltbildung tätig, war ich immer wieder mit Zweifeln konfrontiert, inwiefern meine Lehrtätigkeit bei den Menschen überhaupt eine Verhaltensveränderung bewirkt.
Nach meiner Reise und persönlichen Auszeit war ich davon überzeugt, dass die Persönlichkeitsentwicklung, also die innere Veränderung, ein wichtiger Schlüssel für äussere Veränderungen ist. Schon kurz nach meiner Rückkehr in die Schweiz begann ich bei der nationalen Organisation für naturbezogene Umweltbildung, der Stiftung SILVIVA, als Projektleiterin zu arbeiten. Die Erkenntnis, dass Persönlichkeitsentwicklung essentiell für wirkungsvolle Umweltbildung ist, stiess auch dort auf offene Ohren. Ich möchte an dieser Stelle SILVIVA für die Unterstützung danken, die dazu beigetragen hat, dass ich die Ausbildung zur systemischen Erlebnispädagogin absolvieren konnte.

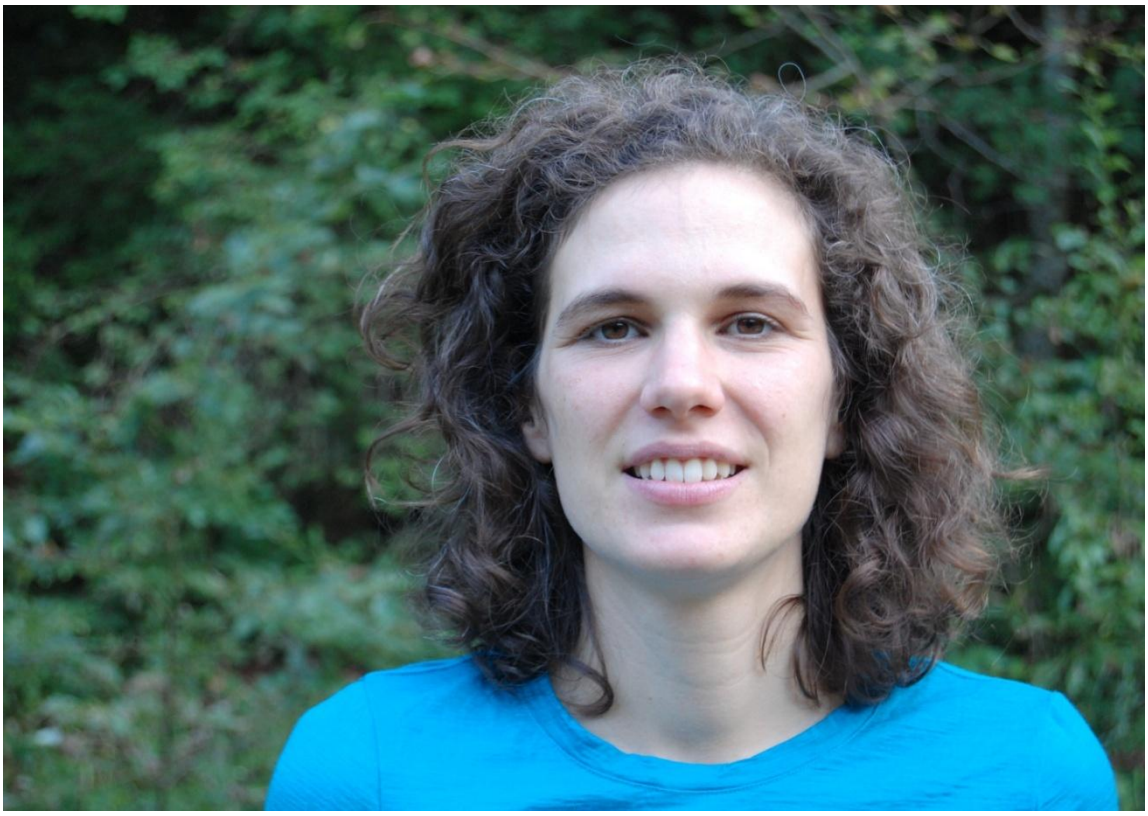
Mein Profil

Einfach und natürlich unterwegs sein.
Das Leben als Lernreise und Experimentierfeld.
Naturliebhaberin und -kennerin mit hoher Beobachtungsgabe.
Am Puls der aktuellen Herausforderungen im Bereich Mensch und Umwelt.

Ich begleite Erwachsene dabei, sich in der Natur respektvoll zu bewegen und wohl zu fühlen, die Natur als Inspirationsquelle zu erfahren und sich als Teil der Natur zu erkennen. Als authentische Begleiterin von kleinen Abenteuern draussen in der Natur eröffne ich Raum fürs Experimentieren, Entwickeln und sich selbst Sein.

Ich begleite Gruppen auf dem Weg zu einer Gemeinschaft. In einem anderen Kontext ausserhalb der gewohnten Strukturen, manifestiert sich in der unmittelbaren Natur bisher Unsichtbares und Unausgesprochenes. Mit dem Fokus auf das System der Gruppe und einer lösungsorientierten Haltung, gelingt es, Schritt für Schritt eine Gemeinschaft zu bilden.

Die Natur steht dabei immer im Vordergrund, die persönliche und menschliche Natur in Beziehung mit der weiteren, den Menschen umgebenden Natur. Die umgebende Natur zeigt sich in Form von Vielfalt, Kraft, Wärme, Kälte, Wachstum, Erneuerung, Fülle, Ästhetik, Perfektion usw. Prozessorientiert führe ich Erwachsene, in der sie umgebenden Natur, wieder an ihre eigene Natur heran. Mit meiner systemisch-lösungsorientierten Haltung unterstütze ich die unmittelbare Naturbegegnung und den (Wieder-)Aufbau der eigenen Naturbeziehung. Damit gebe ich Impulse für das einfache und natürliche Sein



Mein Verständnis von systemischer Erlebnispädagogik

In diesem Kapitel gehe ich auf die Frage ein, was für mich systemische Erlebnispädagogik ist. Die Grundlage für meine Tätigkeit ist das Buch " Wagnisse der Lernens - Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung" von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus, die Entwickler der systemischen Erlebnispädagogik. Als systemische Erlebnispädagogin orientiere ich mich an ihrer Methodik und was mir in meiner Ausbildung bei plano alto weitergegeben wurde. Ausserdem lassen mich alle meine praktischen Erfahrungen meinen eigenen Stil entwickeln.

Meine Haltung

Ich kann mit systemischer Erlebnispädagogik die Selbst-, Sozial- und Handlungskompetenzen von Frauen und Männern fördern. Dabei nehme ich bewusst eine ressourcen-, lösungs- , handlungs- sowie prozessorientierte Haltung ein. Das heisst, ich befreie mich als Begleiterin davon, zu werten und nehme an, was ist. Ich gehe von Ressourcen und Lösungen aus und nicht grundsätzlich von Problemen. Diese betrachte ich vielmehr als Herausforderungen oder gar Chancen, kreativ zu sein und die vorhandenen Ressourcen und Lösungen einzusetzen. Dafür beziehe ich die Körper-Ebene, die Gefühls-Ebene, die Mental-Ebene und die Geist-Ebene in meine Lernsettings ein, damit ganzheitliche und dauerhaftere Handlungsstrategien entwickelt werden können. Um die verschiedenen Ebenen sichtbar einzubeziehen, stehen mir verschiedene Methoden und Übungen zur Verfügung. Darauf gehe ich in den nächsten Abschnitten ein. Ich biete die Übungen an, wenn sie im Prozess auch angebracht sind. Dafür muss ich die Ziele und Themen meiner Teilnehmenden kennen, und sie sanft von der Komfortzone in die Lernzone, auch Risikozone genannt, begleiten. Gleichzeitig möchte ich mit ihnen in Beziehung sein, um wahrnehmen zu können, worauf im Moment ihre Aufmerksamkeit und die der Gruppe gerichtet ist. Beim Beobachten und Wahrnehmen des Prozesses kann ich auf meine Intuition vertrauen und persönliche Interpretationen aus dem Spiel lassen.

Mit der Unterstützung der Naturerfahrung

Neben meiner Haltung als Begleiterin bildet die Naturerfahrung an sich eine wichtige Basis für das Gelingen meiner erlebnispädagogischen Unternehmungen. Das bedeutet unter anderem, dass ich den Naturraum in der Vorbereitung meiner Angebote sorgfältig auswähle.

Draussen unterwegs beziehen wir unsere Körper und Sinne stärker in unser Handeln ein, als in unserem Alltag. Wir erleben uns umfassender und ganzheitlicher. Wir müssen uns um Schutz und Nahrung bemühen und erkennen zum Beispiel bald, dass es kooperativ und gemeinsam besser geht. Diese nicht alltägliche Situation lockt das Andere in den Menschen heraus und es tauchen unbekannte und ungewohnte Seiten auf.

Wir Menschen sind Teil der Natur und erkennen in ihr eigne und gesellschaftliche Bilder. Sie tritt als Spiegel auf und bietet einen lebendigen Raum voller Botschaften und Erfahrungen, fern von Zivilisation und Kultur. Ich stimme deshalb meine Arbeitsziele und den Arbeitsraum gut aufeinander ab. Flüsse, Berge, Seen, die Alp, das Meer und der Wald haben alle verschiedene Qualitäten und entsprechende Potenziale für Metaphern.

In der Natur und uns darin bewegend, begegnen wir laufend den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft. Neben ihren materiellen Eigenschaften haben sie eine Wirkung auf unsere Stimmung und die Energie des Moments. Wenn ich die vier Elemente in meine Arbeit einbeziehe, kann ich die Teilnehmenden und ihre innewohnenden elementaren Kräften abholen. Meine vorher beschriebene Haltung als Begleiterin ermöglicht mir zu differenzieren, welchen Einfluss die Elemente und ihre Erscheinungsformen auf die individuellen sowie die gruppenbezogenen Prozesse haben.

Die Hände gestalten lassen

Die Natur stellt eine scheinbar unendliche Vielfalt an Materialien zur Verfügung, die zum Gestalten einladen. Ich setze das kreative Schaffen mit Naturmaterialien ein, um eigene innere Aspekte oder Bilder der Teilnehmenden sichtbar zu machen. Das Gestalten ist ein Mittel zur Stärkung und Erweiterung der persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten, bereitet Freude am Schaffen und am Leben und kann die Integration von persönlichen Anteilen fördern. Wenn der Moment stimmt, kann eine kreative Übung Türen zum Unterbewusstsein öffnen und dabei behilflich sein, das Bewusstsein in Kontakt mit dem Unterbewusstsein zu bringen. Dadurch kann der Bewusstseinsspielraum vergrössert werden und beeinflusst die Gesundheit und Entwicklungsfähigkeit des Menschen.

Klaren Strukturen folgend, leite ich kreative Übungen an, um im Hier und Jetzt anzukommen, der Natur im Aussen sowie im Innen zu begegnen und den innewohnenden Sinn für Ästhetik und Gleichgewicht zu erfahren. Dabei stelle ich weder einen künstlerischen noch einen verändernden Anspruch.

Seiner Wirklichkeit begegnen

Es fällt auf, dass Menschen im erlebnispädagogischen Setting immer wieder Szenen konstruieren, die aktuellen Fragestellungen, Familienkonstellationen oder Lebensmustern entsprechen. Die Prozessorientierte Psychologie, das Psychodrama, die Gestalttherapie u.a.m. machen sich die Tatsache, dass Inszenierungen zu Lösungen führen können, zunutze. Auch in der systemischen Erlebnispädagogik wird die Inszenierung als methodisches Mittel benutzt. Neben kreativen Raumgestaltungen, metaphorischen Naturerfahrungen oder rituellen Gestaltungen nutze ich Inszenierungen vor allem in der szenischen Arbeit. Es handelt sich dann um einfache bis komplexere Übungsformen wie zum Beispiel Rollenspiele oder Aufstellungen.

Als Begleiterin biete ich den Teilnehmenden an, eine Situation in Szene zu setzen, wenn sie sich offensichtlich zeigt und eventuell auch schon wiederholt. Diese Situation dient als Ausgangspunkt für die szenische Arbeit. Die verschiedenen Übungsformen unterstützen die Suche nach neuen Perspektiven oder Lösungen für die Situation und erlauben eine scheinbare Mitgestaltung der äusseren Welt. Szenische Arbeiten haben jedoch nicht die Kraft, die äussere Wirklichkeit zu verändern aber sie können auf verschiedene Art das innere Erleben, die innere Wirklichkeit der Menschen verändern. Sie fördern die Integration von Teilen und die Wahrnehmung eines grösseren Ganzen.

Der Emotionalität einen Raum geben

Die systemische Erlebnispädagogik arbeitet mit rituellen Gestaltungen, um dem hohen Anteil an Emotionalität, die mit dieser Arbeit entsteht, einen Raum zu geben. Mit einer Handlung, die einen symbolischen Charakter trägt, wird in den allermeisten Fällen Dankbarkeit ausgedrückt. Dieses Danke kann sich auf Vieles beziehen: Menschen, Räume, Ressourcen oder bestimmte Leistungen. Die dankenden rituellen Gestaltungen sind getragen von Respekt und Achtung vor allem Lebendigen und können eine Frieden stiftende und heilende Wirkung auf Menschen oder Gruppen haben. Weitere geeignete Themen für rituelle Gestaltungen können Momente der Würdigung, der Übernahme von Verantwortung und Momente des Übergangs sein.

Rituelle Gestaltungen sind sparsam einzusetzen und zeichnen sich durch Einfachheit aus. Diese zeigt sich in der Wahl und Gestaltung des Raumes, der Wahl und des Einsatzes der Hilfsmittel sowie der Handlungen, Bewegungen und der Sprache. Das Individuum und die Gemeinschaft sowie Geben und Nehmen sind im Gleichgewicht, und alle dazugehörenden Teile die sich zeigen, werden wertgeschätzt. In der Begleitung entwickle ich dafür eine Führungsachse, die über Eigenerfahrung, fachliches Wissen, learning by doing und die Auseinandersetzung mit Macht und Autoritätsfragen entsteht und sich immer weiter entwickeln kann.

Aus meiner Praxis

Unter Frauen - gemeinsam bewegt

Das Angebot

Drei Tage und zwei Nächte sind Frauen unter sich gemeinsam draussen unterwegs und erleben sich von einer anderen Seite. Sie erfahren ihre Stärken und lernen auf diese zu vertrauen, erkennen die Kraft der Gemeinschaft, sind miteinander in Bewegung und halten zusammen.

Sie fühlen sich wohl und stärken den Zusammenhalt untereinander in Gesprächsrunden am Feuer, beim Wandern entlang von Flüssen und Seen, durch Walder und über Felder, beim Biwakieren unter freiem Sternenhimmel und dem Kochen über dem Feuer.

Das Ankommen

Was hat dich dazu bewegt mitzukommen? "Raus aus dem schnellen Alltag, hinein in die Natur; unter Frauen zu sein; draussen sein und übernachten." Die Langsamkeit nimmt von Anfang an Einzug und ist äusserst willkommen.

Selbstbestimmt und kooperativ den Lagerplatz auswählen und aus einer enormen Vielfalt an Lebensmitteln ein Abendessen zusammenstellen. Die Schlafplätze liegen nahe beieinander und es wird ausprobiert, wie die Plane gespannt werden muss, um eine angenehme erste Nacht im Wald ohne Zelt zu schlafen.

Am Seeufer wird ein Moment innegehalten, um wahrzunehmen, wie sich das Frau-Sein hier und jetzt anfühlt. **Mit Schilfrohr, Steinen, Blumen, Schneckenhäusern und vielem mehr eine Momentaufnahme des Inneren gestalten.** Es zeigt sich eine enorme Vielfalt.

Mit der Ruhe des Sees wird das erste gemeinsame Essen genossen. **Die Stille ist unüberhörbar und soll die restliche gemeinsame Zeit stets begleiten.**

Was wünschst du dir für diese gemeinsamen Tage draussen in der Natur? "Zeit für sich; lernen, draussen zu schlafen, kochen und unterwegs sein; ein kleines Neumondritual."

Die Ausrichtung

Die Nacht war kalt und das Herunterfahren aus dem hecktischen Alltag zeigt sich am Morgen in Form von Müdigkeit. Einen Abschnitt des Weges alleine gehen mit der Frage: **Was wünschst du dir für dein Frau-Sein?**

"Ich wünsche mir, mehr meinem eigenen Willen folgen zu können." Welche Frauen haben deinen Weg bis zu diesem Wunsch geprägt? "Mutter, Schwester, Grossmutter und eine neue gute Freundin."
Welche Geste und welchen Satz gibst du den Frauen? Und in welcher Reihenfolge auf deinem Weg positionierst du sie? Den Frauen, und wie sie prägten, begegnen, sich bedanken und weiter gehen. Bis zum Hier und Jetzt. Schau nochmal zurück. Dann dreh dich um und schau nach vorne. Was siehst du?
"Ein vielfältiges Dickicht, das ich nur durchdringen kann, wenn ich langsam und Schritt für Schritt gehe!"

Die vielen vorhandenen Lebensmittel laden ein, kreativ zu sein. Das bereitet Freude und tut einfach gut. Mach dein eigenes Feuer und koch einen Teil des Abendessens darauf.
Was nährt dich in deinem Frau-Sein? "Kreativität; Kochen; meine Beziehung zur Natur."

Der Alltagstransfer

Der Höhepunkt der Kreativität zeigt sich beim nächsten Frühstück. Die Ideen sprudeln, das Frühstück wird Hand in Hand gekocht und ein weiteres Mal entsteht eine grosse Vielfalt. Die verschiedenen Geschmackskombinationen ausprobieren, miteinander Lachen und sich die Bäuche halten.

Das Vertrauen untereinander ist gewachsen und der Moment für eine Selbsteinschätzung ist da. Was kannst du gut, das dich in deinem Frau-Sein unterstützt? "Präsent sein; für Harmonie sorgen; Durchhaltewillen; kooperieren."

Drei Tage und zwei Nächte gemeinsam draussen unterwegs machen es möglich, gesehen zu werden und zu sehen. **Auf dem Thron eine Wertschätzung zu erhalten, berührt und ist Balsam für die Seele.** Ich habe an dir geschätzt, dass du...; Ich fand schön, dass du...; Ich finde an dir bewundernswert, dass du...

Genährt, bewusst, ruhig und verbunden die nächsten Schritte gehen. Alle nehmen sich in Stille einen Moment Zeit für den Transfer ihrer Erkenntnisse, Einsichten und Erlebnisse in den Alltag. Woher kommst du? Welche praktischen Fähigkeiten hast du? Was macht deine Schöpfungskraft aus? Welches sind deine nächsten Schritte? In jeder Himmelsrichtung nehmen sie einen Platz ein, stellen sich die Frage und halten inne.

Zurück am Seeufer einen bunten Salat zusammenmischen und nochmal genussvoll Essen. Gemeinsam die Töpfe waschen, das Material zurückgeben und genährt und verbunden nach Hause gehen.

Naturzeit für dich

Das Angebot

In der Natur unterwegs sein, draussen schlafen, auf dem Feuer kochen, einfach sein und sich selbst widmen, alleine und im Austausch - die Natur bietet Raum und Ruhe, um auf ganz natürliche Weise in sich zu gehen.

Wie bewusst gehst du durch dein Leben? Gehst du nachhaltig mit deinen persönlichen Ressourcen um? Wo gibst du? Wo bekommst du? Was nährt dich? Und viele weitere Fragen können dir in der Natur begegnen.

Das Ankommen

Mit Leuten draussen unterwegs sein, die man nicht kennt. Gemeinsam Einkaufen, über dem Feuer kochen, einen Biwakplatz auswählen, unterwegs sein. Was möchtest du jetzt vor dem Einkaufen noch von den anderen wissen?
Gegenseitiges Interviewen und der Gruppe erzählen, was vom Gegenüber in Erfahrung gebracht wurde. "Allesesser; schon ohne Zelt draussen im Wald geschlafen; gerne und viel draussen; sportlich aktiv."

Die Gruppe ist für die Verpflegung und das Kochen zusammen verantwortlich.
Für das Mittagessen etwas für das Buffet mitbringen, das mehr von dir erzählt. Für das Abendessen so einkaufen, dass damit ein möglichst kleiner ökologischer Fussabdruck entsteht. Für das Frühstück so einkaufen, dass für die Gemeinschaft gesorgt ist. Für das zweite Mittagessen so einkaufen, dass für das körperliche und seelische Wohl gesorgt ist.

Kulinarische Vorlieben werden beim Mittagsbuffet preisgegeben und das schützende Dach der Fichte bewahrt vor dem kurzen Regenguss.

Wie und wann kommst du in Berührung mit dem Thema Nachhaltigkeit? Was bedeutet für dich Nachhaltigkeit? "Bei täglichen Entscheidungen hauptsächlich zu meinem Konsum, die auch Stress verursachen; in der Beratung von Patienten, die länger leben, wenn sie mit sich einen nachhaltigen Umgang pflegen; die wirtschaftliche Verwendung von Material; mit dem was ich brauche, nachhaltig umgehen."

Wir sind ein in sich perfekt funktionierendes Ökosystem, wie diese Flusslandschaft. Wir sind mit allen notwendigen Ressourcen ausgestattet, um leben zu können. Gestalte dein Ökosystem mit deinen Händen. Was siehst du in deinem Ökosystem? "Ein Kreislauf von Geben und Nehmen; eine Pflanze, von einer Vielfalt umgeben; viele Schichten mit Antennen und einer bunten Vielfalt an Ressourcen; die Balance von Arbeit und Freizeit."

Im schützenden Tannenwald wird das Gruppencamp eingerichtet, Planen gespannt, Steine für die Feuerstelle herangeschleppt, Holz gesammelt und das erste gemeinsame Feuer entfacht.
Beim Campbau, dem Feuern und Kochen werden die vorhandenen Ressourcen und die Verschiedenheit der anwesenden Personen unmittelbar sichtbar.

Die Ausrichtung

Welche Ressourcen in deinem Ökosystem hast du erschlossen? An welchen persönlichen Ressourcen kannst du dich in deinem Alltag bedienen? "Die Freude, z.B. an der Natur, mit Menschen; schöne Erinnerungen; Anerkennung an meine geleistete Arbeit; Geben, z.B. Ruhe und Gelassenheit; aktiv sein und verrückten Ideen nachgehen; sein und nichts tun."

Welche Ressource(n) in deinem Ökosystem wünschst du dir noch zu erschliessen? Welches Bächli in dir hörst du schon lange, hast jedoch noch nie Wasser daraus geschöpft? "Entscheidungsfähigkeit, wenn viele Möglichkeiten vorhanden sind; einfach zu sein und nichts wollen; ich habe schon alles, was ich brauche; Ruhe und Gelassenheit."

Der Alltagstransfer

Einzeln losziehen und sich von der Natur inspirieren lassen. Eine Einzelbegleitung:
Was kommt für dich im besten Fall dabei heraus, wenn du deinen Ressourcenkosmos sichtbar machst?
"Wissen, welche meine wichtigsten Ressourcen sind, die ich brauche, um mich entwickeln zu können."
Suche dir einen Platz aus, wo du deinen Ressourcenkosmos legen möchtest. Und lege einen Gegenstand in die Mitte, der dich repräsentiert.
Finde nun Gegenstände im Wald, die deine Ressourcen repräsentieren.
" Mein soziales Leben; meine Verwurzelung durch Selbstständigkeit; meine Feinfühligkeit; meine vielen Ideen; mein Überblick; meine Direktheit."
Visualisiere nun die Verbindungen zu deinen Ressourcen. Welche sind nährend und hast du erschlossen? Welche sind schwächend oder hast du noch wenig erschlossen? Benutze dazu zwei verschiedene Materialien.
Betrachte nun das Bild aus allen Perspektiven. Was siehst du?
"Meine Direktheit ist stark im Vordergrund und mein soziales Leben ist grösser als ich. Meine Feinfühligkeit ist im Hintergrund. Alles ist mir sehr nahe und relativ zentriert angeordnet."
Gestalte deinen Ressourcenkosmos nun so um, sodass er dir gefällt und du ihn schön findest. Was siehst du nun?
"Es ist alles da, was ich brauche."
Heisst das nun in Bezug auf dein vorher formuliertes Ziel?
"Ich brauche mir nur meinen Ressourcen bewusst zu sein, damit ich mich entwickeln kann."

Der Regen fordert den gekonnten Einsatz der eigenen Ressourcen heraus, denn das Brot will gebacken und die Suppe gekocht werden. **Das Feuer heiss und gross genug zu behalten, wird zur Herausforderung. Die warme Suppe und das frisch gebackene Brot nährt die Stimmung der Gruppe.**

Was nimmst du aus der "Naturzeit für dich" mit nach Hause? "Meine Selbstakzeptanz wächst; ich bin ausgeglichen; die Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist mir sehr wichtig; ich muss nicht alles wissen."

Fachartikel: Persönliches Wachstum für eine lebenswerte Zukunft

Während meiner fast 5-jährigen Tätigkeit im Bereich der Umweltbildung habe ich mich mit Lernzielen, Lerninhalten und Lernmethoden auseinandergesetzt, welche Menschen dazu befähigen sollen, eine lebenswerte Zukunft zu gestalten. Kritisch wie ich bin, habe ich die Wirkung der Umweltbildung, wie ich sie kenne, immer wieder hinterfragt.

Vom Handeln zum Wissen

Meine persönliche Erfahrungen sowie der Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten und eigene Beobachtungen haben mir aufgezeigt, dass unsere Entscheidungen, die eine lebenswerte Zukunft beeinflussen können, nicht primär davon geprägt sind, was wir wissen, sondern vielmehr davon, was wir fühlen und wir erfahren haben. Je früher wir in unserem Leben etwas gelernt haben, umso schwieriger wird es, diese Tatsache zu verlernen. Haben wir gelernt, dass wir tierische Produkte in unserer Ernährung zwingend brauchen, kann es lange dauern, bis wir einsehen, dass dies nicht so ist und wir mit weniger Konsum tierischer Nahrungsmittel die Abholzung von Regenwäldern, die Wüstenbildung und die Treibhausemissionen verringern können. Diese Informationen stehen heutzutage allen zur Verfügung und dennoch ist es immer noch legitim, täglich tierische Produkte zu konsumieren. Es kann also nicht sein, dass das Wissen zum Handeln führt. Es ist viel wahrscheinlicher, dass das Handeln zum Wissen führt und dieses Wissen wiederum zum Handeln usw.

Vom Haben zum Sein

Unsere Entscheidung, in einer gewissen Weise zu Handeln, ist stark davon geprägt, was wir schon als Kinder gelernt haben (Konditionierung) und mit welchen Emotionen wir bei der Entscheidungsfindung konfrontiert sind. Mit dabei im Spiel ist ausserdem unsere Identifikation mit dem, was wir haben. Wir glauben, dass wir sind, was wir haben, anstelle uns mit unserem Sein zu identifizieren. Das ist meiner Meinung nach ein wesentlicher Grund für die Übernutzung unserer natürlichen Ressourcen. Und diese Übernutzung wird es uns schwer machen, weiterhin einen lebenswerten Planet Erde zu bewohnen. Unsere Gesundheit, die Luftqualität, das Klima, die Lebensmittelversorgung und weitere verfügbare natürliche Ressourcen hängen stark von der Gesundheit des Planeten Erde ab. Wenn wir ihn zerstören, zerstören wir uns selbst. Für mich ist die Konsequenz daraus ziemlich klar: Wir müssen lernen zu sein und aufhören, uns damit zu identifizieren, was wir haben!

Doch was heisst es zu sein? Darüber wurden bestimmt schon viele Bücher geschrieben. Ich beschreibe hier wiederum meine eigenen Erfahrungen. Zu sein, heisst für mich in erster Linie, mit und bei mir zu sein, mich mit meinen Gedanken und Gefühlen wahrnehmen und meinen Körper spüren. Dort kann ich wunderschönen "Dingen" begegnen, die ich nicht kaufen kann: Momenten der absoluten Zufriedenheit, voller Liebe, Freude und Enthusiasmus. Ebenso sind fantastische Gedanken, wie Ideen, Träume, Lösungen und Bilder da und ein unbeschreiblich angenehmes Körpergefühl von Ganzheit und Lebenswunder macht sich breit. Andererseits begegne ich natürlich auch Frustration, Unzufriedenheit, meinen Ängsten und destruktiven Seiten. Wenn sich diese matte Seite der Medaille zeigt und ich mich unwohl fühle, könnte dies ein Fingerzeig sein, der mich darauf hinweisen will, dass ich etwas zu bearbeiten habe. Ich behaupte nicht, dass es so einfach sei, wie es hier vielleicht klingt, dennoch bin ich davon über-

zeugt, dass es meine Aufgabe ist, hinzuschauen und an mir zu arbeiten, damit ich immer weniger Widerstände und immer mehr Lebensfreude in mir spüren kann.

In diesem Zusammenhang fällt mir auf, dass ich in der Auseinandersetzung mit einem Gegenüber, respektive in Beziehung mit jemanden, öfter auf meine Wiederstände und „Knöpfe“ stosse, als wenn ich meine Zeit alleine verbringe. Deshalb gehört es für mich dazu, mich in Beziehung mit jemandem zu reflektieren und zu erkennen, dass ich in der Auseinandersetzung mit dieser Person primär ganz viel über mich selbst erfahre.

Zur Steigerung dieses Spiegelungseffektes ist das Leben in einer Gruppe oder Gemeinschaft sehr gut geeignet. Denn dort kann sich zum Beispiel folgendes abspielen: Ich habe ein Problem mit einer anderen Person der Gemeinschaft und erzähle einer mir nahestehenden Person davon. Erstaunlicherweise hat diese Person kein Problem mit der anderen Person. Was bedeutet das nun? Es kann offensichtlich nicht die andere Person sein, die problematisch ist. Viel wahrscheinlicher ist, dass ich auch hier wieder einem eigenen inneren Widerstand begegne.

Warum dieser Exkurs? Es geht mir darum, aufzuzeigen, wie wir durch persönliches Wachstum (Persönlichkeitsentwicklung) zu Menschen werden können, die viel freier von Ängsten und Wiederständen entscheiden und handeln können. Und dies ist meiner Meinung nach in Zusammenhang mit Konsum und der Nutzung natürlicher Ressourcen ein wichtiger Schlüssel für eine lebenswerte Zukunft auf dem Planet Erde.

Umweltbildung heute

Wie bereits zu Beginn erwähnt, zweifle ich an der Wirkung der Umweltbildung in Bezug auf dieses eben beschriebene persönliche Wachstum. Die Umweltbildung heute arbeitet stark an der Befähigung ihrer Zielgruppen, indem sie umweltschonendes Verhalten fördert. Damit meine ich, dass die Lernenden durch Umweltbildung vor allem ihre natürliche und soziale Umwelt erleben und dabei lernen, was das erforderliche Umweltverhalten wäre. Sie lernen mögliche Handlungsstrategien dafür kennen und sollten sich danach umweltfreundlich(er) Verhalten. Dies finde ich an sich eine sinnvolle Weise, das Thema anzugehen, um möglichst viele Leute zu erreichen. Dennoch hat jede Person ihre eigene Perspektive, respektive ihre eigene Wirklichkeit. Diese ist von externen sowie von internen Faktoren geprägt. Und genau diese Wirklichkeit ist es, die am meisten Einfluss auf das umweltfreundliche Handeln hat.

In der Schweiz besteht seit einigen Jahren die Fachkonferenz Umweltbildung, welche sich hauptsächlich konzeptuell mit der Umweltbildung beschäftigt und Begriffe dazu definiert, Ziele und Wirkung formuliert, Themen auflistet und didaktische Zugänge beschreibt.

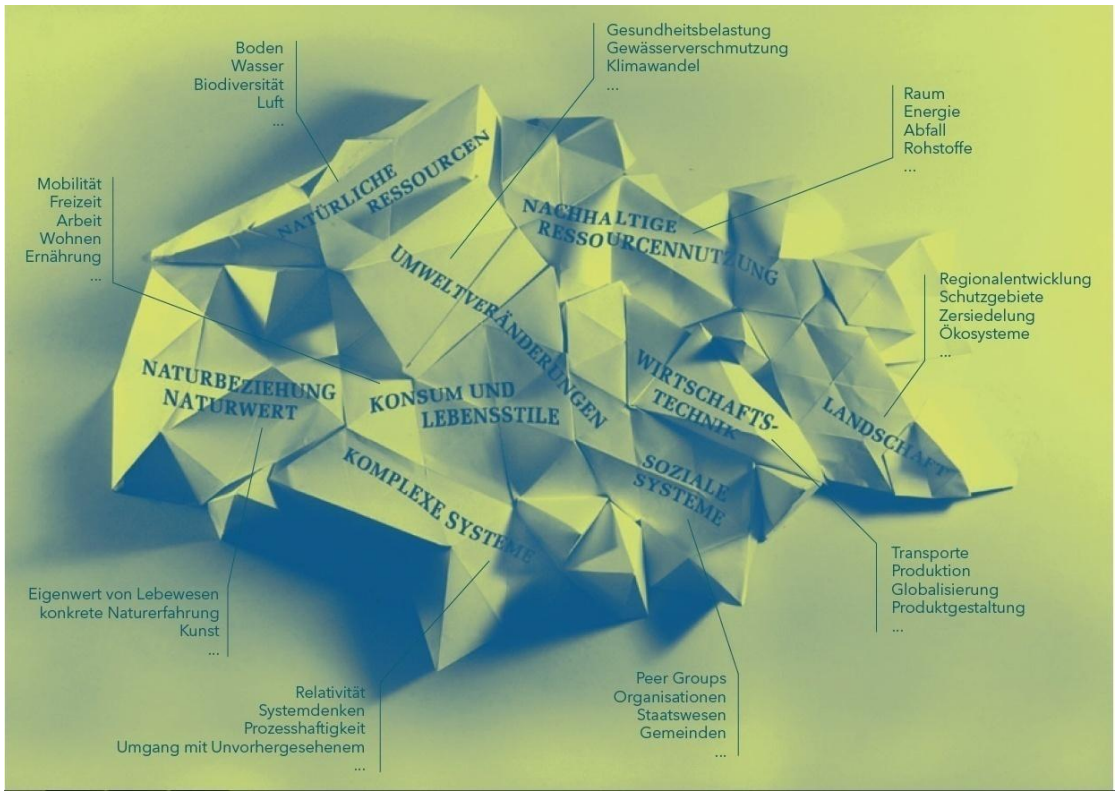
Sie unterstützt das Konzept der starken Nachhaltigkeit:

"Der Mensch ist Teil der Gesellschaft und konstruiert die Wirtschaft, alle sind von einer intakten, natürlichen Lebensgrundlage abhängig. Das Konzept der starken Nachhaltigkeit geht davon aus, dass das Naturkapital durch kein anderes Kapital (Sach– oder Humankapital) ersetzt werden kann und stellt deshalb die Erhaltung der natürlichen Ressourcen in den Vordergrund. Alles Wirtschaften und gesellschaftliche Handeln muss sich unter Berücksichtigung inter– und intragenerationeller Gerechtigkeit an den Grenzen der Tragfähigkeit des Naturhaushaltes orientieren. "

Ihre zentralen Wirkungsziele sind:

- Förderung von Lebensstilen, die allen gegenwärtigen und zukünftigen Generationen ein würdiges, sinnerfülltes und gutes Leben ermöglichen und gerecht sind (z.B. ein Klima und Ressourcen schonendes Mobilitätsverhalten)
- Ausrichtung von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft auf eine ökologisch nachhaltige Entwicklung
- Etablierung ethischer Werte, die eine ökologisch nachhaltige Entwicklung ermöglichen
- Entwicklung einer lernenden Gemeinschaft, welche sich diskursiv–kontrovers über grundlegende Ziele und Werte verständigt und Lösungen sucht
- Anerkennung des Eigenwertes der Natur durch die Gesellschaft
- Verhinderung und Lösung von lokalen und globalen Umweltproblemen.

Die Themenbereiche sind (nicht abschliessend):



Die Fachkonferenz Umweltbildung hat hohe Ziele gesetzt und versucht die relevanten Themen, resp. unser ganzes System mit einzubeziehen. Die verschiedenen Akteure der Umweltbildung leisten bereits einen grossen Beitrag dazu, unsere Umwelt und die Natur wieder besser zu kennen. Wir lernen, Zusammenhänge zu verstehen und uns für unsere Umwelt einzusetzen.

Die Wirklichkeit der Teilnehmenden wird einerseits berücksichtigt, indem die Umweltbildungsangebote zielgruppengerecht gestaltet werden. Andererseits wird die ganz persönliche Wirklichkeit der Teilnehmenden wenig bis überhaupt nicht berücksichtigt. Dies könnte daran liegen, dass die konkreten Inhalte stark gewichtet werden und wenig Zeit und Raum für Individualität zur Verfügung stehen.

Schlüssel zu mehr Nachhaltigkeit

Möchte man nachhaltig Handeln, ist ausschlaggebend, dass man Ressourcen verschiedener Art so nutzt, dass danach noch etwas Reproduzierbares davon übrig bleibt. In der Wirtschaft hat man vor allem die Effizienz gesteigert, damit weniger verbraucht wird. Dies geschieht jedoch offensichtlich mit einem wirtschaftlichen Hintergrund. Viele Unternehmen bezeichnen sich heute als nachhaltig, weil sie effizienter produzieren. Effizienz alleine reicht jedoch noch nicht aus, um nachhaltig zu sein: Konsistenz und Suffizienz sind weitere wichtige Schlüssel zu mehr Nachhaltigkeit.

Mit Konsistenz ist in diesem Zusammenhang die Qualität und idealerweise die Zyklizität von Produkten gemeint. Das heisst, ein Produkt generiert keinen Abfall und ist dadurch immer wieder verwendbar, ohne die Umwelt unnötig zu belasten. Der Baum veranschaulicht dies auf einfache Weise. Er produziert jährlich grosse Mengen an Blättern, Blüten und Früchten, die in den meisten Fällen irgendwann einfach zu Boden fallen. Dort sind sie jedoch kein Abfall sondern dienen dem Baum als Nährstoffe, wenn sie von Insekten und Bodenlebewesen zu Humus verarbeitet wurden. Als bereits relativ konsistentes Alltagsprodukt fällt heute das Fairphone auf. Es ist das bisher einzige Smartphone, das immer wieder repariert und jedes Einzelteil ersetzt werden kann.

Suffizienz heisst so viel wie „genügen“ und bedeutet in diesem Zusammenhang, das richtige Mass von etwas zu konsumieren. Das richtige Mass ist jedoch schwierig zu definieren, und viele Menschen glauben, dies habe mit Verzicht zu tun. Dieser Glaube rührt daher, dass wir uns damit identifizieren, was wir haben. Wenn wir lernen würden, zu sein und aufhören könnten, uns mit allem Erdenklichen zu identifizieren, könnten wir ohne Mühe suffizient sein.

Der Konsistenz sowie auch der Suffizienz, steht offensichtlich nicht nur unser "haben wollen" im Wege sondern auch der Glaube daran, dass die Wirtschaft wachsen müsse. Wenn man immer reicher werden möchte und immer mehr Macht ausüben will, ja, dann brauchen wir Wirtschaftswachstum. Doch genau das Wirtschaftswachstum ist es, das die dekadente Übernutzung der natürlichen Ressourcen provoziert. Wenn man allerdings möchte, dass alle Menschen ein gutes Leben haben, dann brauchen wir kein Wirtschaftswachstum. Dann brauchen wir unter anderem auch die Kostenwahrheit von Produkten und Dienstleistungen bezüglich verbrauchter Ressourcen, resp. externen (Umwelt-)Kosten, die bei der Herstellung entstehen. Damit wären nachhaltig (effizient, konsistent und suffizient) produzierte Güter um einiges erschwinglicher als andere, und die überlebenswichtigen Dienstleistungen der Natur wären viel weniger gefährdet.

Eine überlebenswichtige Dienstleistung der Natur ist zum Beispiel, dass sie Sauerstoff zum Atmen in unsere Atmosphäre bringt. Die Weltmeere leisten dazu den grössten Beitrag, indem die enorme Menge an Phytoplankton, Sauerstoff für uns produziert. Die Ökosysteme der Weltmeere leiden jedoch enorm unter der Übernutzung, die wir mit unserem Verhalten verursachen. So wird zum Beispiel 24 Stunden am Tag 7 Tage die Woche gefischt, gefischt, gefischt, bis nichts mehr übrig bleibt und sämtliche Ökosysteme in den Weltmeeren zerstört sind. Und dies ist ja erst der Wildfang, wovon über die Hälfte des Fangs tot wieder im Meer landet, weil nicht gefischt wurde, was sich verkaufen lässt. Diese Überfischung hat bereits zu einer starken Dezimierung der Fischbestände geführt. Mit Fischzuchten versucht man diesem Problem entgegenzuwirken, kommt jedoch nicht ohne Zusatzfutter und Antibiotika aus und zerstört damit

die Ökosysteme zusätzlich. Auch die lokale Bevölkerung leidet unter der industriellen Fischerei und hat ihre Einkommensquelle und natürlichen Grundnahrungsmittel verloren.

Ich bin davon überzeugt, dass die meisten Menschen wissen, dass es z.B. schlecht um die Weltmeere steht. Greenpeace arbeitet beispielsweise schon länger an einer entsprechenden Kampagne. Dennoch konsumieren wir weiterhin Produkte zu Preisen, die nicht repräsentieren, welche externen Kosten sie wirklich verursachen.

Auch dieses Beispiel veranschaulicht, dass das Wissen nicht zum Handeln führt. Setzt man sich damit auseinander, wie wir lernen, ist klar, dass konkretes Erleben sehr prägend und damit wirkungsvoll ist. Auch Erlebnisse sind nicht einfach Erlebnisse, die dann einfach so wirken. Soll bei uns eine Veränderung stattfinden, ist dies viel wahrscheinlicher, wenn die Erlebnisse (päd-) agogisch begleitet werden. Es gilt entsprechende Lerngefässe zu entwickeln, die prägende Erlebnisse generieren und professionell begleitet werden.

Lebenslanges Lernen

Für Kinder und Jugendliche gibt es schon viele verschiedene Umweltbildungsangebote, v.a. an ausserschulischen Lernorten. Auch mit dem neuen Lehrplan sollte eine Bildung für nachhaltige Entwicklung an den Schulen stattfinden. Für die Erwachsenen, die heutigen Entscheidungsträger, gibt es bereits Freiwilligeneinsätze oder Teamentwicklungstage draussen in der Natur, meistens im Bereich des Natur- und Kulturlandschaftsschutz. Dort erleben die Erwachsenen zum Beispiel, was man für mehr Biodiversität tun kann oder wie die Realität eines Bergbauern aussieht. Bei diesen Erlebnissen geht es hauptsächlich darum, draussen aktiv zu sein und etwas Sinnvolles für die Umwelt zu leisten. Solche Einsätze werden meistens von einem Spezialisten und dem Organisator begleitet. Die persönliche und agogische Begleitung resp. die emotionale Ebene ist in den meisten Fällen nebensächlich. Eine begleitete Auseinandersetzung mit den Erlebnissen und Gefühlen der Teilnehmenden wäre an dieser Stelle jedoch sehr bedeutend. Solange ein Arbeitseinsatz nur eine Erinnerung an ein toller Tag ist, bleibt auch die daraus folgende Handlung aus. Es hat vielleicht Spass gemacht, mit dem Arbeitsteam eine Hecke für mehr Biodiversität zu pflanzen. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmenden danach für mehr Biodiversität auch mehr biologisch hergestellte Lebensmittel einkaufen, ist jedoch sehr klein.

Wir Erwachsene glauben oft, dass wir nach ein paar Jahren Berufserfahrung und Familiengründung ausgelernt haben und nun die jüngeren Generationen von uns lernen können. Natürlich können wir voneinander lernen, jedoch nicht nur die Jungen von den Erfahrenen. Auch Menschen mit viel Lebenserfahrung können jeden Tag etwas Neues dazulernen. Man kann also lebenslang lernen. Ausschlaggebend ist dabei die Anknüpffähigkeit an vorhandenes Wissen. Auch hier zeigt sich wieder, wie wichtig die Wirklichkeit des Einzelnen für den eigenen Lernprozess ist.

Identifikationen identifizieren

Die persönliche Wirklichkeit der Menschen beeinflusst also ihr Handeln. Abhängig davon wo sie geboren sind, wer ihre Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde sind und was sie in ihrer Kindheit und Jugend erleben, entsteht ein entsprechendes Konstrukt ihrer Wirklichkeit (Konstruktivismus). Diese Wirklichkeit einer Person ist stark an Emotionen gebunden, welche

sodann ihr Handeln prägen.
Wird jemand beispielsweise in einer Familie geboren, der es materiell an nichts fehlt, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Person lernt, sich damit zu identifizieren, was sie hat. Dieser Person wird es schwer fallen, z.B. Kleider über Jahre hinweg zu tragen, anstatt saisonal der Mode zu folgen und regelmässig neue Kleider zu kaufen. Das Modebewusstsein war in der Familie immer wichtig, und sie hat sich damit identifiziert. Diese Person glaubt daher, nur dann jemand zu sein, wenn sie trendige Kleidung trägt. Es gäbe noch viele weitere Beispiele, womit wir Menschen uns identifizieren (ich bin Musiker, Kletterer, Lehrerin oder ich kann mir Fleisch, teure Ferien, einen Sportwagen und eine Luxuswohnung leisten...). Alle diese Identifikationen hindern uns daran, zu erforschen, wer wir wirklich sind, wenn wir „ich“ sagen. Und die meisten Identifikationen hindern uns daran, nachhaltig zu Handeln.

Damit wir unsere Wirklichkeit und Identifikationen erforschen können, brauchen wir einen Rahmen, der uns dies ermöglicht. Im Alltag verlieren wir uns schnell in unseren Angelegenheiten und vorhandenen Mustern. Wir brauchen einen Rahmen, in dem wir unsere Grenzen erfahren und vielleicht darüber hinausgehen können. Dadurch können wir erkennen, dass sich unsere Identifikationen vielfach sehr einschränkend auf uns auswirken und wir vielfältiger sind als wir glauben.

Das Erlebnis zählt

Die systemische Erlebnispädagogik ist meiner Meinung nach offensichtlich sehr gut dafür geeignet, Erwachsenen einen Zugang zu ihrer Wirklichkeit und ihren Identifikationen zu ermöglichen, um damit ihr nachhaltiges Handeln zu fördern.

Draussen in der Natur mit dem Rucksack und nur dem Nötigsten unterwegs zu sein, lässt uns auf das Wesentliche zurückkommen: Wir brauchen einen Platz zum Schlafen, ein Feuer zum Kochen und um uns zu wärmen, Nahrungsmittel und Wasser.

Diese Umstände lassen uns bereits die Schlüssel zur Nachhaltigkeit unmittelbar erleben: Wollen wir einen möglichst leichten Rucksack, brauchen wir zum Beispiel eine „effiziente“ Ausrüstung. Wir wählen Kleidung, die uns wärmt und dennoch nicht allzu sehr ins Gewicht fällt. Wir wählen ein Essgeschirr, das sich auch für flüssige Speisen eignet und brauchen dadurch nur einen Teller. Auch wenn wir hungrig sind und erst noch ein Feuer entfachen müssen, um darauf kochen zu können, erfahren wir, dass es sich lohnt, Holz auszuwählen, das gut und lange brennt und wir uns vielleicht Unterstützung von jemandem holen müssen. Denn wenn wir zusammenarbeiten und uns absprechen, können wir effizienter kochen und früher essen. Auch die Konsistenz lässt sich am Beispiel der Ausrüstung ganz einfach erfahren. Wenn wir eine Ausrüstung von guter Qualität wählen, die lange hält, ist sie konsistent. Obwohl wir einmalig etwas mehr investieren müssen, bleibt es uns danach erspart, immer wieder Geld für eine neue Ausrüstung auszugeben, und wir verhindern, dass wir z.B. giftigen Gore-Tex entsorgen müssen. Auch beim Essen, das wir mittragen, lohnt es sich, darauf zu achten, dass wir z. B. wenig Verpackung mittragen, um Abfall und Gewicht einzusparen.
Die Suffizienz ist ebenfalls anhand der Ausrüstung einfach zu verstehen. Es gilt das richtige Mass an Ausrüstung mitzuführen, um beispielweise nachts nicht frieren zu müssen und dennoch keine unbenutzte Kleidung wieder nach Hause tragen zu müssen. Hier kommt auch das Thema der Identifikation zum Tragen. Wenn wir stark mit unseren äusseren Erscheinung iden-

tifiziert sind, haben wir möglicherweise Ersatzkleidung dabei, für den Fall, dass wir uns am Feuer, beim Kochen oder beim Wandern schmutzig machen.

Zu Beginn mag es vielleicht schwierig sein, sich derart zu reduzieren. Dennoch bekommen wir mit dem Gewicht unseres Rucksacks ganz direkt zu spüren, wenn wir unsere Ausrüstung nicht effizient, konsistent und suffizient wählen. Mit der Zeit und der Erfahrung fällt es einem immer leichter und einfacher, weniger zu packen und sich von unnötiger Last zu befreien. Dieser Prozess ist schlussendlich eine wundervolle Erfahrung, die einem das Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit gibt.

Ebendiese Reduktion macht es auch möglich, sich selbst begegnen zu können. Einerseits ist man zum Beispiel herausgefordert, sich einen geschützten Schlafplatz einzurichten oder über dem Feuer zu kochen. Andererseits bleibt auch Zeit, einfach zu sein, ohne die Ablenkung des Handys, des Fernsehers oder anderen Konsumgewohnheiten. Dies bedeutet für die einen von uns bereits, dass sie ihre gewohnte Komfortzone verlassen und in die Risikozone gelangen. Das heisst, sie finden sich in einer ungewohnten Situation wieder und brauchen eine Lösungsstrategie, um damit umgehen zu können. Hier findet einerseits auf natürliche Weise Lernen statt, andererseits wird unmittelbar sichtbar, wie wir dazu tendieren, uns zu verhalten. Die Reduktion auf das Wesentliche bringt also unsere Verhaltensmuster ganz direkt zum Vorschein und gibt uns die Möglichkeit, diese zu betrachten. Wie schon im vorgängigen Kapitel erwähnt, ist es unsere Wirklichkeit, die unsere Entscheidungen und sodann unsere Verhaltensmuster prägt.

Mit den Methoden der szenischen Arbeit aus der systemischen Erlebnispädagogik haben wir Werkzeuge zur Verfügung, Menschen dabei zu begleiten, ihre Wirklichkeit zu erforschen. Wenn jemand im erlebnispädagogischen Setting an seine Grenzen stösst und sich Hilfe wünscht, seine Grenzen auszuweiten, können wir in der Begleitung z.B. eine Übung aus der szenischen Arbeit anbieten. Eine solche Übung macht es möglich, die Erfahrung in einen zeitlich, räumlich und inhaltlich verdichteten Raum zu holen. Wie ein Scheinwerfer macht die Übung die Erfahrung besonders sicht- und erlebbar und erlaubt deren scheinbare Mitgestaltung. Die szenischen Arbeiten haben schliesslich nicht die Kraft, die äussere Welt zu verändern. Sie bieten vielmehr die Möglichkeit, das innere Erleben, die innere Wirklichkeit der Menschen zu berühren.

Auch unsere Identifikationen werden sichtbar, wenn wir in einer Gruppe draussen unterwegs sind. Meine ganz persönliche Erfahrung hat mir z.B. gezeigt, dass in mir viel mehr Potential steckt, als ich glaubte. In dem nicht alltäglichen Kontext konnte ich sehen, an welchen Bildern von mir selbst ich mich unnötigerweise festhalte. Das erlebnispädagogische Setting hat mir erlaubt, dieses Bild von mir ohne Druck von aussen und in meinem Tempo langsam zu verändern und vor allem zu vergrössern. Mit der Zeit konnte ich meine innere Vielfalt sehen, die ich mit meinen Identifikationen überdeckt hatte.

Ganz direkt erfahrbar ist auch die Tatsache, dass wir vom Handeln zum Wissen gelangen. Wie man bei Dauerregen ein Feuer entfachen oder sich ein trockenes Nachtlager einrichten kann, lässt sich vielleicht nachlesen. Jedoch wirklich zu wissen, wie es geht, erreicht man erst, wenn man es auch durchgemacht hat. Genau dort befinden wir uns in der Risikozone oder auch Lernzone genannt. Das Erlebnis in der Risikozone prägt sich derart ein, dass wir nie wieder vergessen werden, wie wir eine Plane spannen können, ohne dass sich der Regen darauf sammelt. Noch einprägender wird das Erlebnis, wenn wir bei einem ersten Versuch jedoch trotz

allen unseren Bemühungen nass geworden sind und danach krank im Bett liegen. Wenn der zweite Versuch dann gelingt und wir ohne nass zu werden nur unter einer Plane im strömenden Regen geschlafen haben, dann haben wir für das Leben gelernt.

Damit wir lebenslang Lernen können, brauchen wir immer wieder mal einen Abstecher in diese Risikozone. Das erlebnispädagogische Setting erlaubt es uns draussen in der Natur und mit professioneller Begleitung, ausserhalb unseres Alltags kleine und auch persönlich etwas grössere Risiken einzugehen. Dies bietet uns Gelegenheiten, persönlich zu wachsen und neue Handlungsstrategien zu erschliessen. Im Alltag werden wir ähnlichen Situationen begegnen und uns daran erinnern, wie wir den Schritt in die Risikozone gemacht haben und was wir daraus gelernt haben. Mit hoher Wahrscheinlichkeit lässt sich das Gelernte in dieser Alltagssituation übersetzen.

Prozesse begleiten

Im Alltag begegnen wir auch zahlreichen Situationen, in welchen wir eine Entscheidung treffen müssen. Sehr oft stehen diese Entscheidungen beispielsweise im Zusammenhang mit Konsum. Was essen wir? Welches Transportmittel wählen wir? Wie verbringen wir unsere Freizeit? Was kaufen wir ein? Wie oft kaufen wir ein? Wo kaufen wir ein?

Wie wir uns in solchen Situationen entscheiden, hat einen direkten Einfluss auf eine lebenswerte Zukunft. Denn die alltäglichen Handlungen, wie Essen, Fortbewegung, Energienutzung und Einkaufen machen über die Wochen, Monate und Jahre hinweg eine grosse Menge an Konsumgütern aus. Wenn wir diese Handlungen also nachhaltig ausüben, macht das offensichtlich einen Unterschied. Wie wir vorher allerdings schon gesehen haben, sind die Voraussetzungen für Entscheidungen und Handlungen sehr individuell und verschieden und sind oft auch nicht rational erklärbar.

Daraus wird deutlich, dass das Konzept der Umweltbildung noch unvollständig ist und einer Ergänzung bedarf. Vor allem, wenn Umweltbildung mit Erwachsenen stattfindet, dürfte das Eingehen auf die Gefühlsebene und die Auseinandersetzung mit ihrer inneren Wirklichkeit nicht fehlen. Dies ist meiner Meinung nach oft nur sehr beschränkt möglich, weil sich Erwachsene für Umweltbildungsangebote interessieren, wenn sie z.B. etwas für die Natur tun können oder eine spannende Führung durch die Auenlandschaft erwartet. Sich dann relativ intensiv auch mit seinen Gefühlen und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen, scheint mir dann eher schwierig. Denn einerseits sind die Settings der Angebote jeweils relativ ungünstig für persönliche Prozesse, und andererseits sind die Angebote interessant auf Grund des Naturwissens und den Naturbeobachtungen und nicht auf Grund der Auseinandersetzung mit sich selbst.

Diese Tatsache erfordert die Entwicklung einer anderen Art der Umweltbildung für Erwachsene. Innerhalb der Erwachsenen selbst scheint es am wahrscheinlichsten Leute im Alter von 50 Jahren und älter anzusprechen. Sie haben bereits eine gewisse Lebenserfahrung, sie reflektieren die Gesellschaft oft sehr kritisch und haben sehr wahrscheinlich Zeit und Geld zur Verfügung. Ausserdem haben sie normalerweise als ältere Person in der Familie und spätestens als Grossmutter eine gewisse Vorbildfunktion.

Ein Angebot in der Art eines Umwelteinsatzes für diese kurz beschriebene Zielgruppe könnte unter Einbezug der erlebnispädagogischen Methodik beispielsweise wie folgt aussehen:

„Ein Aktivwochenende auf dem Land für eine lebendige Zukunft"

Eine Gruppe von 10 – 20 Personen trifft sich am späten Freitagnachmittag und verbringt zwei Nächte in einer einfachen Unterkunft. Sie ist für die Verpflegung und das Kochen selbst verantwortlich und kauft gemeinsam ein. Das Wochenende wird von zwei Personen begleitet, im Idealfall von einem Erlebnispädagogen und einer Umweltbildnerin. Nach einem schönen Einstieg für das gegenseitige Kennenlernen, stellen sie der Gruppe mögliche Aktivitäten für den Samstag vor: mit der Bauernfamilie in der Nähe Obstbäume und eine Hecke pflanzen; die Bewohnerinnen und Bewohnern des Asylantenheims in der Nähe auf einen Spaziergang in der Natur begleiten und mit ihnen auf dem Feuer kochen; mit dem Förster und einer Naturpädagogin ein Waldsofa für die geplante Waldkinderkrippe bauen.

Die Gruppe wird dazu eingeladen, zu entscheiden, was sie am Folgetag unternehmen will und hat den Auftrag, ihre Entscheidung anschliessend zu begründen.

Am Samstagmorgen kommt jedes Gruppenmitglied im Kreis der Gruppe zu Wort und kann mitteilen, wie es ihm oder ihr gerade geht. Die gewählte Aktivität findet den ganzen Tag draussen statt. Die Gruppe arbeitet mit der Ansprechperson vor Ort zusammen und die beiden Begleiter der Gruppe sind dabei, um dem jeweils individuellen Prozess der Teilnehmenden sowie den Gruppenprozess wahrzunehmen. Selbstverständlich ist die Gruppe für das Mittagessen verantwortlich und hat eventuell auch Töpfe für das Kochen über dem Feuer mit dabei.
Zurück in der Unterkunft werden die Teilnehmenden nach dem Abendessen dazu eingeladen, im Kreis der Gruppe zu beschreiben, was dieser Tag jetzt in ihnen bewegt. Die Begleitpersonen hören sehr aufmerksam zu und Fragen auch mal nach, wenn die ‚Bewegung' noch nicht wirklich sichtbar ist. Nach Abschluss dieses Kreises tauschen sie sich miteinander darüber aus, welche Themen bei den Teilnehmenden an dem Tag wichtig geworden sind und was das Thema der Gruppe sein könnte.
Der letzte Tag ist dem Vertiefen des ausgelösten Prozesses und dessen Integration gewidmet. Die Gruppe verbringt den Tag draussen, und die Begleitpersonen laden beispielsweise jede und jeden einzeln dazu ein, mit Lehm und weiterem Naturmaterial den Gesichtsausdruck eines Familienmitglieds darzustellen, wenn es vom jeweils persönlichen Erlebnis erfährt. Bei der anschliessenden Besichtigung der einzelnen Kunstwerke kann es bei Bedarf eine Begleitung hin zu einer erwünschten Veränderung des Gesichtsausdrucks geben.
Abschliessend für das Aktivwochenende bekommen z.B. alle Teilnehmenden die Gelegenheit, unter der Zeugenschaft der Gruppe, eine Körperhaltung für ihre nächsten Schritte in Richtung einer lebendigen Zukunft einzunehmen.

Kurz zusammengefasst ist vor allem entscheidend, dass ein solcher Umwelteinsatz für Erwachsene ausschliesslich partizipativ ausgelegt und prozessorientiert begleitet wird. Es soll also ein Rahmen angeboten werden, welcher durchgehend ein relativ hohes Mass an Eigeninitiative erfordert und mittels einer vertiefenden Selbstreflexion persönliches Wachstum ermöglicht.

Eine konsequente Haltung

Soweit ich das beurteilen kann, geht die Erlebnispädagogik bis anhin nicht explizit auf Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltfreundlichkeit oder Naturschutz ein. Dennoch wird in den allermeisten Fällen auf ein rücksichtsvolles Verhalten in der Natur geachtet und dem Ausrüstungsmaterial wird Sorge getragen. Gerade in diesen zwei Bereichen sehe ich geeignete Anknüp-

fungspunkte, um die oben genannten Themen mehr einzubeziehen. Die Herausforderung dabei wird darin liegen, wie man das rücksichtsvolle Verhalten in der Natur und den sorgfältigen Umgang mit der Ausrüstung inhaltlich vertiefen kann, ohne belehren zu müssen.

Die logische Schlussfolgerung daraus ist für mich ziemlich klar: Begleitpersonen in der Erlebnispädagogik sollten die Natur und ihre Ökosysteme kennen, um sich rücksichtsvoll und achtsam mit Gruppen in ihr bewegen zu können. Es gilt auch zu verstehen, welche unzähligen Dienstleitungen die Natur uns bereitstellt und wie kompromisslos überlebenswichtig sie für uns Menschen ist. Im Bereich der Ausrüstung ist es wichtig, die Qualität, die Umweltfreundlichkeit der Produktion und Entsorgung des Materials sowie die sozialen Bedingungen bei der Herstellung zu kennen. Daraus entsteht ein Bewusstsein dafür, welches Material angeschafft und wie es genutzt wird.

Wenn wir als Begleitperson in der erlebnispädagogischen Arbeit diese Kenntnisse sowie das entsprechende Verständnis, Bewusstsein und die Entscheidungskompetenzen haben, nehmen wir automatisch eine entsprechende Haltung ein. Idealerweise ist dies eine sich konsequent durchziehende, unübersehbare Haltung, die den Teilnehmenden als Vorbild dient oder sie herausfordert.

In Zusammenarbeit wirken

Diese eben beschriebene Haltung der Begleitpersonen ist natürlich genauso in der Umweltbildung eine zentrale Voraussetzung für ein wirkungsvolles Angebot im Sinne einer lebenswerten Zukunft. Für die Entwicklung dieser Haltung braucht es einerseits die oben erwähnten Kenntnisse etc. im Bereich Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit. Andererseits braucht es auch viel Mut und eine innere Überzeugung, die es sodann möglich machen, die Haltung überhaupt konsequent und sichtbar einzunehmen. Diesen Mut und eine innere Überzeugung entstehen hauptsächlich durch Persönlichkeitsentwicklung. Es gilt also auch schon in der Ausbildung von Umweltbildnerinnen und Umweltbildnern und anderen Multiplikatoren, die Persönlichkeitsentwicklung in Zusammenhang mit der (ökologischen) Nachhaltigkeit als zentralen Inhalt zu gestalten.

Für mich wird hier abschliessend sehr deutlich, dass in der Zusammenarbeit von Fachpersonen aus der Erlebnispädagogik und der Umweltbildung ein enormes Potential verborgen liegt. Gemeinsam könnten sie viele Erwachsene dabei begleiten, eine lebenswerte Zukunft mitzugestalten.

Referenzen und Literatur

Fachkonferenz Umweltbildung (2014): **Positionspapier** http://www.education21.ch/de/akteure/netzwerke/netzwerke-deutsche-schweiz/fachkonferenz-umweltbildung (abgerufen am 24.07.2016)

Kreszmeier, A. H., Hufenus, H. (2000): **Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung.** Bern, Stuttgart, Wien: Verlag Paul Haupt

Kreszmeier, A. H. (2012): **Systemische Naturtherapie.** Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag

Thomas, K., Kreszmeier, A. H. (Hrsg.) (2007): **Systemische Erlebnispädagogik. Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis.** Augsburg: Ziel-Verlag

Zuffelato, A., Kreszmeier, A. H. (2007): **Lexikon Erlebnispädagogik. Theorie und Praxis aus systemischer Perspektive.** Augsburg: Ziel-Verlag

Zuffelato, A. (2014): **Führung lernt man draussen. Bewährungssituationen als Kompetenzerwerb.** Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung