# Stärkung von Resilienz durch Erlebnispädagogik

## Mit Fokus auf Kinder mit einer psychischen Erkrankung im stationären Setting

NDS Erlebnispädagogik, planoalto 9033 Untereggen in Kooperation mit CURAVIVA Weiterbildung 6060 Luzern
Eingereicht von Beatrice Held 4500 Solothurn am 12.07.2013

Vorwort

***„Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“***

Johann Wolfgang von Goethe

In meiner Arbeit als Sozialpädagogin in der Kinderpsychiatrie begegne ich täglich Kindern, die kein festen Wurzeln mit auf ihren Lebensweg bekommen haben. Oder Kinder mit ganz feinen Wurzeln, die zu leicht ausgerissen werden können.
Einige werden zu früh aus dem Nest gestossen, wenn ihre Flügel noch nicht bereit zum Fliegen sind und erleiden eine Bruchlandung. Andere dürfen nicht fliegen und bekommen kein Übungsfeld, um ihre Fähigkeiten zu entfalten.

Kinder, die in der stationären Kinderpsychiatrie ankommen, haben meistens bereits einen für ihr junges Alter steilen und steinigen Weg hinter sich gebracht. Ich stelle mir immer wieder die Fragen: Was braucht ein Kind in dieser Situation? Was kann ich als Sozial- und Erlebnispädagogin dazu beitragen, dass ein Kind, das aus der Psychiatrie entlassen wird, gestärkt seinen weiteren Weg antreten kann? Gibt es irgend eine Möglichkeit die Wurzeln und Flügel der Kinder zu stärken?

In dieser Arbeit möchte ich herausfinden, wie ich mit der Vielfalt der Erlebnispädagogik und der ressourcenorientierten Resilinzfördeung ein Kind individuell auf seinem weiteren Weg begleiten und fördern kann.

Inhaltsverzeichnis


**1. Einleitung 4**

1.1 Fragestellung 4

1.2 Hypothese 5

1.3 Einschränkung 5

**2. Resilienz 5**

2.1 Definition und Begriffsklärung 5

2.2 Forschung 6

2.3. Faktoren der Resilienzförderung bei Kindern 7

2.3.1 Selbst- und Fremdwahrnehmung 9

2.3.2 Selbstteuerung 10

2.3.3 Selbstwirksamkeit 11

2.3.4 Soziale Kompetenzen 12

2.3.5 Umgang mit Stress 13

2.3.6 Problemlösung 14

2.4 Fazit 15

**3. Erlebnispädagogik 16**

3.1 Definition 16

3.2. Erlebnispädagogische Techniken und Methoden 16

3.3 Ziel der Erlebnispädagogik 17

**4. Förderung der Resilienz durch Erlebnispädagogik 18**

4.1 Selbst- und Fremdwahrnehmung 18

4. 2 Selbststeuerung 19

4. 3 Selbstwirksamkeit 20

4. 4 Sozialkompetenz 21

4. 5 Umgang mit Stress 21

4. 6 Problemlösung 22

**5. Erlebnispädagogische Einzelbegleitung mit Fokus auf Resilienzförderung 23**

5.1 der Klient 23

5.2 Vorüberlegung und Planung der Einzelbegleitung 24

5.2.1 Methode und Technik 25

5.2.2 Vorüberlegung zur Zielsetzung 25

5.3 Ablauf des Projekts 26

5.3.1 Zielsetzung mit Jan 26

5.3.2 Vorbereitung 26

5.3.3 Durchführung 27

5.4 Auswertung 29
5.5 Erkenntnis 30

**6. Beantwortung/ Überprüfung der Fragestellung und Hypothesen und Perspektiven in der Sozial- Erlebnispädagogischen Arbeit 30**

6.1 Beantwortung der Fragen 30
6.1.2 Überprüfung der Hypothesen 31
6.2 Perspektiven für meine sozialpädagogische- / erlebnispädagogische Arbeit 33

**7. Quellenverzeichnis 34**

**8. Anhang 35**

8.1 Infobrief an Jan und Mutter 35

# 1. Einleitung

Auf der Suche nach einem geeigneten Thema für meine Diplomarbeit war es für mich von Anfang an klar, dass die Arbeit einen Nutzen für meine tägliche Arbeit in der Kinderpsychiatrie haben soll.

Dem Wort Resilienz bin ich während meiner Ausbildung zur Sozialpädagogin schon öfters begegnet und auch heute, in der interdisziplinären Zusammenarbeit innerhalb der Kinderpsychiatrie höre ich dieses Wort immer einmal wieder. Ich weiss, was es bedeutet, wenn ein Kind als resilient bezeichnet wird. In der Kinderpsychiatrie leben fast nur Kinder, die als nicht sehr resilient gelten. Wir sehen oft nur im Umgang mit den Geschwistern der Kinder, die bei uns in der Klinik sind, dass es auch Kinder gibt, die trotz schwierigen Lebensbedingungen ihr Leben gut meistern.

Ich möchte im Rahmen dieser Diplomarbeit den Begriff „Resilienz" genauer untersuchen. Ich möchte danach Fragen, was genau unter Resilienz verstanden wird und in welchem Kontext der Begriff entstanden ist. Speziell interessieren mich die frage, wie man die Resilienz bei Kindern, die an einer psychischen Belastung leiden und vorübergehen stationär in der Kinderpsychiatrie wohnen, fördern kann. Worauf muss der Fokus gelegt werden, um in diesem aussergewöhnlichen Rahmen Resilienz zu fördern?

In Zusammenhang mit der Erlebnispädagogik interessieren mich die Fragen: Was bedeutet Resilienzförderung für die erlebnispädagogische Arbeit? Wie kann Erlebnispädagogik die Resilienzfähigkeit beeinflussen? Wie kann durch Erlebnispädagogik die Resilienz einen Kindes konkret gefördert werden?

Die Arbeit gliedert sich in drei Teile. Im ersten Teil formuliere ich die Fragestellung, erarbeite die Hypothesen und grenze das Thema etwas ein. Im zweiten Teil werde ich zuerst die Themen Resilienz und Erlebnispädagogik theoretisch und fachlich erläutern. Anschliessend werden die zwei Bereiche zusammengeführt und mit einem Praxisbeispiel verknüpft. Im dritten und letzten Teil werden die Fragen und Hypothesen beantwortet und evaluiert. Abschliessend wird ein Ausblick in die erlebnis- und sozialpädagogische Arbeit gegeben.

## 1.1 Fragestellung

- Wie kann die Resilienz von Kindern durch erlebnispädagogische Interventionen gestärkt werden?

- Wie können erlebnispädagogische Interventionen Kinder mit einer psychischen Erkrankung dabei unterstützen, ihre Resilienzfähigkeit nachhaltig zu stärken?

### 1.2 Hypothese

Durch erlebnispädagogische Interventionen können Kinder spüren und lernen, dass sie selbstwirksam sind, zum Beispiel wenn sie lernen, auch bei widrigen Wetterbedingungen ein Feuer zu machen oder sich selbst oder einer kleinen Gruppe eine einfache Mahlzeit zuzubereiten.
Diese Erfahrung stärkt sie. Sie können die positive Erfahrung in andere Lebenssituationen transferieren und somit nutzen.

Bei Kindern mit einer psychischen Erkrankung ist die Resilienzfähigkeit geschwächt, sie sehen sich oft nicht als selbstwirksam. Bei diesen Kindern ist es relevant, kleinere und einfachere erlebnispädagogische Interventionen zu machen. So können sie zum Beispiel lernen, bei guten Bedingungen Feuer zu machen. Man kann sie im Alltag darauf aufmerksam machen, was sie draussen im Wald beim Feuermachen erlebt und gespürt haben und sie dabei unterstützen, sich als selbstwirksam zu erleben.

### 1.3 Einschränkung

In dieser Arbeit wird die Resilienz auf das Kindesalter beschränkt. Es gibt weitere Forschungen über Resilienz im Erwachsenenalter und in Bezug auf Firmen. Diese werden in dieser Arbeit nicht berücksichtigt. Es gibt viele Trainingsprogramme für die Resilienzförderung bei Kindern, welche hier nicht beschrieben werden, da der Fokus dieser Arbeit auf den fördernden Faktoren der Resilienz im Zusammenhang mit der Erlebnispädagogik liegt.

Um der männlichen und weiblichen Form gerecht zu werden, wird in der vorliegenden Arbeit beide Formen abwechselnd verwendet.

## 2. Resilienz

### 2.1 Definition und Begriffsklärung

Der Begriff Resilienz wird aus dem Englischen „resilience“ abgeleitet und bedeutet so viel wie Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Damit ist gemeint, dass Menschen unter erschwerten Bedingungen wie Stress oder unwerten Lebensbedingungen trotzdem ihr Leben gut meistern. vgl.Fröhlich-Gidhoff 2011, S. 9

„Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird im Verlauf der Entwicklung erworben.“ Wettig Jürgen, 2009, S.130

„Resilienz ist keine eigene Fähigkeit, sondern sie variiert phasenhaft und unter verschiedenen Lebenssituationen.“ Wettig Jürgen, 2009, S.130

„Die Wurzeln der Resilienz liegen einerseits in der Person des Kindes und anderseits in seiner spezifischen Umgebung.“ Wettig Jürgen, 2009, S.131

## 2.2 Forschung

Die Resilienzforschung ist weit fortgeschritten, im 20. Jahrhundert wurde sie vor allem in den USA und etwas später – ab etwa 1970 – auch in Europa vorangetrieben.

„*Die Resilienzforschung ist ressourcen- und nicht defizitorientiert ausgerichtet. Sie geht davon aus, dass Menschen aktive Bewältiger und Mitgestalter ihres Lebens sind und durch soziale Unterstützung und Hilfestellungen die Chance haben, mit den gegebenen Situationen erfolgreich umzugehen und ihnen nicht nur hilflos ausgeliefert zu sein* vgl.Fröhlich-Gidhoff 2011, S.*12*

In den USA wurden verschiedene Längsschnittstudien[1] durchgeführt, welche bei Kindern die mit erheblichen Risikofaktoren für eine spätere physische oder psychische Erkrankung aufwuchsen. Zu diesen Risikofaktoren zählen elterliche Arbeitslosigkeit, Armut, psychisch kranke Eltern, Drogenkonsum der Eltern, Scheidung der Eltern usw.

Die in den Fachbüchern meistzitierte Längsschnittstudie ist eine Studie, die auf einer kleinen Insel in Hawaii gemacht wurde. Die sogenannte Kauai-Studie wurde von den Amerikanerinnen Emmy Werner und Ruth S. Smith durchgeführt, welche mit ihrer Forschergruppe 698 Menschen mit Jahrgang 1955 über einen Zeitraum von 40 Jahren immer wieder aufsuchten und ihre Entwicklung beurteilten. Die Forscher fanden heraus, dass 1/3 dieser Menschen unter erschwerten Bedingungen aufwuchsen und von diesen wiederum 1/3 sich trotz erschwerten Lebensbedingungen zu positiven und integrierten Menschen entwickelten.
vgl.Fröhlich-Gidhoff 2011, S.15

Weitere Studien, auch aus Europa, stützten die Ergebnisse der Kauai Studie. Alle Studien zeigen ein ähnliche Ergebnisse, nämlich dass sich 1/3 der Kinder trotz erschwerten Lebensbedingungen zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Menschen entwickelten. Die anderen 2/3 der Kinder waren auf verschiedene Weise eingeschränkt in der Entwicklung, sie hatten Probleme in der Schule und später im Berufsleben. vgl. Opp/ Fingerle,208, S. 20-21

In den Längsschnittstudien zeigte sich, dass Kinder, die Risikofaktoren in ihrer Umwelt haben, welche sie in ihrer Entwicklung einschränken könnten, sich besser entwickeln, wenn sie schon im Vorschulalter Strategien entwickeln, welche sie stark machen und somit ihre Widerstandskraft stärken. Die Kinder fallen dadurch auf, dass sie Hilfe anfordern können, auch von ausserfamiliären Personen. Sie sind aber auch unabhängig und verfügen über eigene Lösungsstrategien.
vgl. Opp/ Fingerle,208, S.22

Im Schulalter zeigte sich, dass Kinder, die ein spezielles Interesse verfolgten oder ihre Talente selbst effektiv einbrachten, sich besser entwickelten. In den Studien zeigte sich auch, dass dieser Befund nicht vom Geschlecht der Kinder abhängig ist. Eine weitere Fähigkeit, die sich positiv darauf auswirkt, dass sich Kinder trotz widrigen

[1] „Eine Längsschnittstudie ist ein Forschungsdesign der empirischen Forschung zur Untersuchung sozialer und individueller Wandlungsprozesse. Bei einer Längsschnittstudie wird, im Unterschied zu einer Querschnittstudie, dieselbe empirische Studie zu mehreren Zeitpunkten durchgeführt und die Ergebnisse der einzelnen Untersuchungswellen verglichen.“ http://de.wikipedia.org/wiki/Längsschnittstudie

Lebensbedingungen gut entwickeln, ist die Fähigkeit zu überlegen und planen. Die Intelligenz der Kinder ist ein weiterer möglicher Schutzfaktor.
vgl. Opp/ Fingerle,208, S.23

In den Studien wurde der Fokus auf die Schutzfaktoren gelegt und es zeichneten sich verschiedene Schutzfaktoren ab, welche einem Kind helfen sich positiv zu entwickeln.

„Der Begriff „protektiv" oder „schützend" beschrieb in diesem Zusammenhang Faktoren oder Prozesse, die den Kindern oder Jugendlichen helfen, sich trotz hohen Risiko normal zu entwickeln." „Resilienz" oder „Widerstandskraft" ist das Produkt dieser schützenden Einflüsse." vgl. Opp/ Fingerle,208, S.20

Protektive Faktoren

- Eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen Bezugsperson
- Eine emotional positives, unterstützendes und Struktur gebendes Erziehungsklima
- Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen
- Soziale Unterstützung durch Personen ausserhalb der Familie
- Dosieret soziale Verantwortlichkeiten
- Temperamentsmerkmale wie Flexibilität und Annäherungstendenz
- Kognitive Kompetenzen wie z.B. eine zumindest durchschnittliche Intelligenz
- Erfahrung der Selbstwirksamkeit und ein positives Selbstkonzept
- Ein aktives und nicht nur reaktives oder vermeidendes Bewältigungsverhalten bei Belastungen
- Erfahrungen der Sinnhaftigkeit und Struktur in der eigenen Entwicklung
- vgl. Opp/ Fingerle,208, S.57

Schutzfaktoren werden als entwicklungsfördernde, protektive oder risikomildernde Faktoren bezeichnet. Es wird dann von Schutzfaktoren gesprochen, wenn eine erhöhte Risikoentwicklung abgepuffert werden kann. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.27

## 2.3. Faktoren der Resilienzförderung bei Kindern

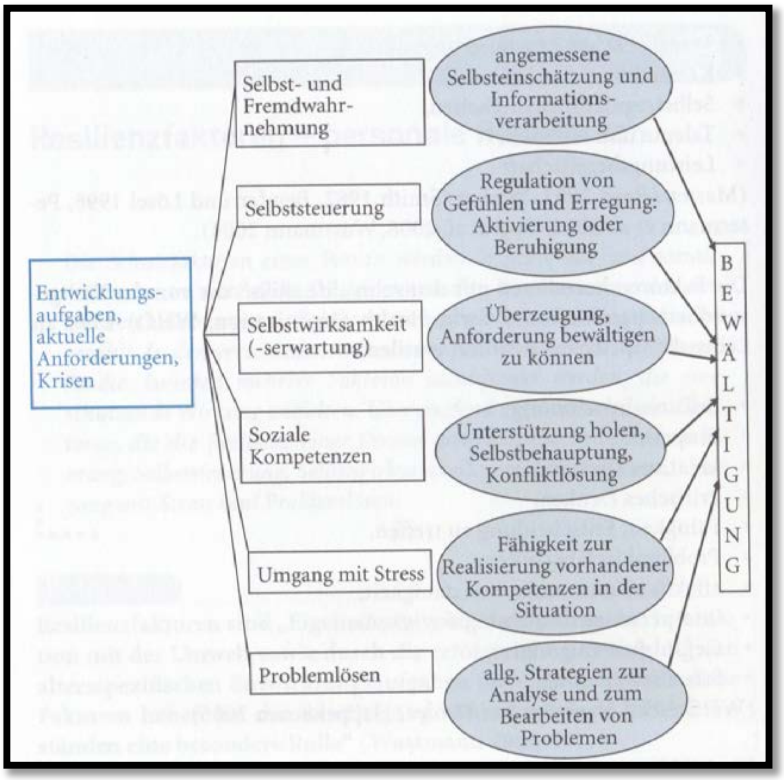
Die Forschungsergebnisse der letzten 40 Jahren zeigt auf, was Resilienz ist und wie sie entsteht. Nun stellt sich die Frage, wie Resilienz bei Kindern gestärkt und gefördert werden kann, vor allem auch bei Kindern, die in ihrer Entwicklung mehreren Risikofaktoren ausgesetzt sind.

In dieser Arbeit wird die Förderung der personalen Ressourcen aufgezeigt, also jener Ressourcen, welche das Kind aktiv selbst verändern kann. Umweltfaktoren, auch soziale Ressourcen genannt, wie Erziehungstil, Bindung zu den Eltern oder anderen Personen, Krankheiten und weitere umweltbezogene Belastungen werden nur teilweise miteinbezogen, weil der Einbezug dieser Faktoren den Umfang dieser Diplomarbeit übersteigen würde.

Die zehn „life skills“ der Weltgesundheitsorganisation WHO wurden als wichtige Lebenskompetenzen identifiziert und sind in der Resilienzförderung korrelierend mit den personalen Ressourcen aus den verschiedenen Studien.

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Problemlösefähigkeit
- Effektive Kommunikation
- Interpersonale Beziehungsfertigkeiten
- Gefühlsbewältigung
- Stressbewältigung

Aus diesen zehn Faktoren zeichnen sich sechs übergeordnete Faktoren ab, welche nicht als isolierte Konstrukte angesehen werden können, sondern eng miteinander verknüpft sind. Die folgende Abbildung versucht dies zu verdeutlichen. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.40-42




Abbildung, Fröhlich-Gidhoff 2011, S. 42

### 2.3.1 Selbst- und Fremdwahrnehmung

„ Selbstwahrnehmung geschieht durch nach außen gerichtete Wahrnehmung durch die Exterorezeptoren, also von Gesichts-, Gehör-, Geruchssinn u. a., und nach innen gerichtete Wahrnehmung durch die Propriozeptoren, also Schmerz- und Muskelsinn usw., zusammen mit Informationen der Selbstbeobachtung und -bewertung.“
http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwahrnehmung

Sich selbst wahrnehmen zu können ist eine wichtige Grundlage dafür, um auch mit anderen in positive Beziehungen zu treten. Das Selbstkonzept eines Menschen wird von der ersten Minute seines Lebens gebildet. Anfangs steht die Beziehung zur engen Bezugsperson im Zentrum, welche auf den Körper- und Sinneswahrnehmung basiert. Später erkennt sich ein Kind immer mehr als eigenständige Persönlichkeit. Um diese Selbstwahrnehmung positiv entwickeln zu können, braucht ein Kind ein kongruentes Feedback von seinen Bezugspersonen. Deshalb ist es für kleine Kinder wichtig, dass ihre Emotionen gespiegelt werden. So lernen sie ihre Gefühle zu differenzieren und in ein Verhältnis zum anderen Menschen zu stellen. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.43-44

Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung:
Die Selbst- und auch Fremdwahrnehmung kann bei Kindern dadurch gefördert werden, dass der Fokus auf das Spüren ihres eigenen Körpers und ihrer eigenen Gefühlen gelegt wird. Um ihre Gefühle und Körperwahrnehmungen unterscheiden zu lernen braucht ein Kind ein erwachsenes Gegenüber. Der Lernprozess wird vor allem durch die Verbalisierung des Gefühls vorangetrieben((vgl. Resilienz S. 43-44). Wenn beispielsweise einem kleinen Kind im Winter draussen kalt ist und es zu weinen beginnt, ist die positive Reaktion durch seine Bezugsperson die Körperempfindung „kalt“ zu verbalisieren und ernst zu nehmen. So lernt das Kind sein Körperempfinden zu reflektieren und einzuschätzen. Bei älteren Kindern ist es zum Beispiel wichtig, zum Gefühl „Es geht mir schlecht“ verschiedene Wörter zu finden sich differenzierter wahrnehmen zu können, sei dieses Gefühl nun eher Wut, Trauer, oder Angst. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.44

In meinem Praxisfeld, der Kinderpsychiatrie, begegne ich oft Kindern, die nicht gelernt haben, ihre eigenen Gefühle differenziert wahrzunehmen. Sie können ihre Gefühle nicht äussern oder besitzen nur ein sehr kleines Repertoire von Wörtern für Gefühle.
Einige der Kinder erleben im pädagogischen Umfeld das erste Mal, dass jemand auf ihre Gefühle eingeht und diese mit ihnen aushält, auch wenn die Gefühlsäusserung des Kindes nicht altersentsprechend und adäquat ist . So kann es etwa geschehen, dass ein dreizehnjähriger Junge, der beim Fussballspielen verliert, darauf reagiert, indem er sich auf den Boden legt und zu schreien und weinen beginnt, wie das eher ein dreijähriges Kind machen würde. Die Bezugsperson kann dies mit ihm durchstehen und versuchen, seine Gefühle in Worte zu fassen, die Wut über das Verlieren und vielleicht die Angst, nicht mehr als der beste Fussballspieler gesehen zu werden. Der Junge lernt so, dass seine Gefühle echt sind und benennt werden können und dass er auch ohne zu weinen und schreien Gehör finden kann für seine Gefühle. Zusammen darüber zu sprechen und adäquat Rückmeldung zu bekommen müssen die Kinder oft erstmals lernen, wenn sie dies im Kleinkindalter nicht gelernt haben. Das Kind lernt sich mit seinen eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und diese selbst einzuschätzen und sich und seine Umwelt wahrzunehmen.

### 2.3.2 Selbstteuerung

„Mit Selbststeuerung werden alle Kräfte bezeichnet, mit denen das Individuum als aktives Wesen „von sich aus“ Entwicklungsprozesse herbeiführt und seine Entwicklung beeinflusst.“ Hobmaier Hermann, 2003, S. 201

Das Kind erlebt von der Geburt an innere Zustände wie etwa Emotionen und Spannungszustände, welche es selbst zu regulieren lernen muss. Das heisst, dass es lernen muss, die Spannung aufrechtzuerhalten sowie diese auch wieder zu lösen. Auch dies lernt das Kind im Kleinkindalter mit Hilfe seiner Bezugspersonen. Das affektive Erleben ist eine wesentliche Grundlage dafür, dass ein Kind von seinem Gegenüber verstanden wird. Das heisst, die Bezugspersonen können sich in das weinende Baby hineinversetzen und seine Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen, zum Beispiel sein Bedürfnis, seinen Hunger zu stillen.
Bis zum 5. Lebensjahr braucht das Kind die Rückversicherung von Bezugspersonen, um seine eigenen Emotionen zu steuern. Danach ist das Kind in der Regel selbst in der Lage, seine Emotionen und inneren Spannungszustände zu regulieren. Wenn dieser Entwicklungsschritt bei einem Kind gelingt, ist das Kind empathiefähig. Es kann sich also in andere hineinversetzten und seine Emotionen steuern.

Macht aber eine Kleinkind die Erfahrung, dass seine innere Spannung nicht durch eine Bezugsperson durchbrochen (Hunger) oder reduziert wird, bleibt das Kind in der inneren Anspannung und kann diese selbst noch nicht regulieren. So hält das Kind zum Beispiel das Schreien aufrecht. Dies führt zu einen Teufelskreis, weil dies zur Anspannung der Bezugsperson führt und die Regulierung und Abnahme der Spannung nicht mehr adäquat und emotional positiv erreicht werden kann. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S. 45-46

Förderung der Selbststeuerung:
Zur Unterstützung der Selbststeuerung ist ein positives emotionales Klima in der Familie so wie auch im institutionellen Rahmen erforderlich. Das heisst, dass ein offenes Sprechen über Gefühle und innere oder auch äussere emotionale Spannungen möglich sein muss, etwa das Ansprechen von emotionalen Spannungen und das Aufzeigen eines positiven Umgangs damit oder von Wegen dahin. Bei Kindern, die keine eigene Regulationsfähigkeit besitzen, ist es hilfreich, sie dazu anzuleiten. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.46

Die soziale Rückversicherung und das eigene Beobachten ist eine positive Art, ihre eigene Selbststeuerung zu verbessern. So reguliert etwa ein achtjähriger Junge bei mir auf der Station seine eigenen inneren Spannungen auf eine negative Art. Er ist seinen Spannungen oft sichtlich hilflos ausgeliefert. Wenn er zum Beispiel Hunger hat, kann er dies nicht verbalisieren, sondern er beginnt seine innere Spannung abzubauen indem er den Konflikt zu Mitarbeitern oder anderen Kindern sucht. Das Gefühl „Hunger“ baut er ab, indem er seine innere Spannung mit einer äusseren, für ihn realeren Spannung reguliert. Wir Mitarbeitende versuchen, sein Gefühl „Hunger“ ernst zu nehmen und zu verbalisieren und so durch die Wahrnehmung des Gefühls die Spannung ein Stück weit abzubauen. Ein weiterer Schritt wäre, dass der Junge lernt, sein eigenes Gefühl „Ich habe Hunger“ zu verbalisieren, auszuhalten und so aktiv etwas dagegen tun zu können. So kann er seine Selbstteuerung in diesem Bereich übernehmen.

### 2.3.3 Selbstwirksamkeit

„Selbstwirksamkeit bezeichnet die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas zu be*wirken* und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat demnach eine hohe Selbstwirksamkeit. Eine Komponente der Selbstwirksamkeit ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen“
http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit ist ein Faktor, welcher in den Studien immer wieder als einer der wichtigsten protektiven Faktoren erwähnt wurde. Schon in der Kauai- Studie zeigte sich, dass jene Kinder, welche früh selbstbewusst und selbständig waren, resilienter waren als die unselbständigen und eher inaktiven Kinder.
Selbstwirksam zu sein heisst die Fähigkeit zu haben, sich als wirksam zu erleben und bestimmte Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden. Eine grosser Effekt wird dabei erzielt, wenn das Kind das Gefühl hat, eine Herausforderung adäquat überwinden zu können. Wenn ein Kind beispielsweise das Gefühl hat, eine Prüfung in der Schule mit einer guten Note bestehen zu können, dann ist dieses Ziel durch die eigene Überzeugung einfacher zu erreichen. Die Erwartung hängt wiederum stark mit der Erfahrung ab. Hat also ein Kind die Erfahrung gemacht, dass es, wenn es an sich glaubt, seine Ziele erreicht, dann ist es wahrscheinlicher, dass es seine zukünftigen Ziele tatsächlich erreicht; denkt ein Kind jedoch aufgrund seiner Erfahrung, eine Prüfung nicht zu bestehen, so wird die Wiederholung der negativen Erfahrung wahrscheinlicher. Auch hier zeigt sich, dass die Erfahrung aus der frühsten Kindheit ein Kind prägen und sich darauf auswirken, wie es auf Herausforderungen reagiert. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.47-48

Die Selbstwirksamkeit basiert nach Bandura[2] auf vier Faktoren:

- „direkte Handlungserfahrung,
- stellvertretende Erfahrungen,
- sprachliche Überzeugung und
- die wahrgenommene physische Erregung“

Förderung der Selbstwirksamkeit
Eigene Handlungen spielen bei der Förderung der Selbstwirksamkeit die grösste Rolle. Wenn das eigne Handeln zum Erfolg führt, stärkt dies die Selbstwirksamkeit. Gleichzeitig haben Misserfolge ein grosses Potential in der Schwächung dieser Ressource. Kinder, welche sich als wirksam erkennen, haben auch eher das Gefühl, Situationen unter Kontrolle zu haben und diese realistisch zu beurteilen.
Daher haben resiliente Kinder die Überzeugung, genügend Kompetenzen zu besitzen, um schwierige Situationen zu bewältigen und mit ihrem eigenen Handeln etwas bewirken zu können.

[2] „Albert Bandura erhielt 1949 seinen Bachelor für Psychologie an der University of British Columbia in Kanada. Anschließend besuchte er die University of Iowa, an der er 1952 seinen Doktortitel (Ph.D.) in Psychologie erhielt. Sein Interesse für die Lernpsychologie wurde durch das Buch *Social Learning and Imitation* von Miller und Dollard (1941) geweckt. Diese nutzten die behavioristische Lerntheorie als Basis, um das Phänomen des sozialen Lernens und Imitierens zu erklären.“
http://de.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura

Das Problem ist nun, dass Kinder, die diese Wirksamkeit nicht erlebt haben, sich oft nicht an neue Situationen herantrauen und deshalb keine positiven Handlungserfahrungen machen können. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.48

Die Kinder, die auf der Therapiestation für eine Dauer von ca. 3 Monate bis zu einem Jahr leben, haben oft das Gefühl, nicht selbstwirksam zu sein.
Ein zehnjähriges Mädchen, das auf meiner Station fast ein Jahr lang in Therapie war, zeigte diese Tendenz sehr stark. Sie äusserte oft das Gefühl, „nichts zu sein und nichts zu können". Ihre äusserst schwierige Biographie, die geprägt ist von einem jahrelangen Missbrauch durch den eigenen Vater und durch andere Personen, war der Hintergrund dieses negativen Gefühls. Das Mädchen konnte sich durch ihre ganze Kindheit hindurch nicht als selbstwirksam erkennen, die Erwachsenen machten mit ihm, was sie wollten, ohne auf ihre kindlichen Bedürfnisse zu achten. Auf was sie stolz war, war ihr Eindruck, dass sie eines ihrer jüngsten Geschwister vor den Übergriffen schützen konnte. Sie opferte aber sich selbst dafür. In diesem Moment fühlte sie sich selbstwirksam.
Der Aufbau einer kleinen Selbstwirksamkeit begann auf unserer Station. Wir achteten alle darauf, dass dieses Mädchen mehr selbstbestimmen durfte. In der Schule war sie erstaunlich gut. Sie hatte dort eine „Insel" gefunden, auf der sie sich als gut empfand. Auf der Station lobten wir sie immer sehr für die guten Leistungen, und es zeigte sich, dass sie sich in der Schule als sehr gut einschätzte und sich dementsprechend dort als selbstwirksam erkennen konnte.

### 2.3.4 Soziale Kompetenzen

„*Sozialkompetenz ist die Verfügbarkeit und angemessene Anwendung von Verhaltensweisen (motorisch, kognitiv, und emotional) zur Auseinandersetzung mit konkreten Lebenssituationen, die für das Individuum und/oder seine Umwelt relevant sind.*" Fröhlich-Gidhoff 2011, S.49

Wie sich ein Kind in sozialen Situationen verhält, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Das Alter des Kindes sowie seine Erfahrungen im sozialen Kontext sind wesentliche Bestandteile. Weiter kann die Sozialkompetenz verschieden sein; sie variiert je nach sozialem Umfeld. Sozialkompetenz bedeutet des weiteren in unterschiedlichen Kulturen unterschiedliche Ausprägungen, da sie von den jeweiligen gelebten Normen und Werten abhängt.

Die sozialen Kompetenzen lassen sich in unterschiedliche Elemente aufteilen.

Informationsverarbeitung: Hier wird die Überschneidung der Resilienzfaktoren Selbstwirksamkeit und Selbstwahrnehmung deutlich. Die Selbstkompetenz wird von der Verarbeitung sozialer Situationen beeinflusst. Hat ein Kind ein schlechtes Selbstwertgefühl, so wird sein Verhalten davon beeinflusst und seine Handlungsfähigkeit folglich eingeschränkt. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.49

Empathie: Die Empathie ist ein Teil der Selbststeuerung und ist ein wichtiges Element der Sozialkompetenz. Sich bewusst sein über die eigenen Gefühle und diese sprachlich ausdrücken und regulieren zu können ist eine wichtige Grundlage dafür. Gleichzeitig sich auch in jemanden hineinversetzen zu können und die Gefühle seines Gegenübers einschätzen und darauf reagieren zu können, ist ein weiterer wichtiger Punkt. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.50

Sprachlicher Ausdruck: Es ist wichtig, sich sprachlich ausdrücken zu können. Die Entwicklung dieser Kompetenz beginnt schon nonverbal in den ersten Lebensmonaten. Sich durch Mimik und Gestik und später durch Sprache mitteilen zu können ist ein wichtiger Punkt für eine gelungene Sozialkompetenz. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.50

Selbstreflexion und Beurteilen von Konsequenzen: Sozialkompetente Kinder können ihr Verhalten alleine oder mit Hilfe anderer beurteilen und die nachfolgenden Konsequenzen daraus ableiten. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.50

Die Kompetenz Situationen richtig einzuschätzen und die Konsequenz daraus zu erkennen fällt Kindern mit einer psychischen Erkrankung oft schwer. Ihnen scheint die Übung im Einschätzen von Situationen zu fehlen oder sie haben die Erfahrung gemacht,dass schwierige Situationen immer eskalieren und eher negative Konsequenzen für sie haben.

### 2.3.5 Umgang mit Stress

„Resiliente Kinder können für sie stressige Situationen einschätzen, d.h., sie erkennen, ob sie für sie bewältigbar sind, und kennen ihre Grenzen; sie kennen Bewältigungsstrategien und können diese anwenden; sie wissen, wie sie sich Unterstützung holen können und wann sie diese brauchen; sie können Situationen reflektieren und bewerten.“ Fröhlich-Gidhoff 2011, S. 52

Wenn die Anforderungen die Anpassungsfähigkeit eines Kindes überfordert und ein Ungleichgewicht zwischen dem Kind und seiner Umwelt entsteht, entsteht Stress. Es wird zwischen drei Stressfaktoren unterschieden.

- Entwicklungsaufgaben,
- kritische Lebensereignisse,
- alltägliche Belastungen.

Meistens kommt es zu einer Häufung von mehreren Stressfaktoren, die dann das Kind überfordern und eine Bewältigung der Situation verunmöglicht. Es kann auch passieren, dass wenn zu viele Situationen auf einmal kommen, auch Kinder, die als resilient galten, plötzlich eine Situation nicht mehr meistern können. Stress wird von jedem Einzelnen subjektiv bewertet, nicht jedes Kind ist gleich anfällig auf Stress. Nach Lazarus/Launier 1981 läuft die Bewältigung von Stress in dreistufigen Prozess ab:

1. Einschätzung einer Situation (unwichtig, positiv-angenehm, stressbezogen)
2. Bewältigung (Problemlösung, Vermeidung, Flucht, Angriff)
3. Neubewertung (Ist die Situation nicht behoben, beginnt der Prozess wieder bei Punkt 1)

Die Art der Bewältigung einer Stresssituation basiert meist auf bisherigen Lebenserfahrungen. Es gibt bei Stress auch einen Teufelskreis, wenn eine Situation immer wieder als nicht bewältigt eingeschätzt wird: Dann geht der Prozess immer weiter und erzeugt immer mehr Stress.
Hier kommen auch wieder die oben beschriebenen Resilienzfaktoren zum Tragen. Kann eine Situation emotional verstanden werden, so kann ein Kind die Situation selbst lösen oder kann Hilfe anfordern, dies sind wichtige Faktoren, um eine

Stresssituation erfolgreich zu bewältigen. Wenn Kinder sich als stark sehen, ist es einfacher für sie, eine schwierige Situation zu bewältigen. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.51-52

Die Häufung mehrerer Stressfaktoren ist oft eine Ursache dafür, dass Kinder eine psychischer Erkrankung erleiden. Ein dreizehnjähriger Junge auf meiner Station wuchs auf einem Bauernhof auf. Als ältester Junge in der Familie erfuhr er schon früh, dass er den Hof einmal übernehmen wird, wie das die Tradition möchte. Doch als der Vater psychisch erkrankte und der Hof zwangsversteigert wurde, schien der ganze Lebenssinn für den Jungen auf einmal in sich zusammen zu fallen. Der Junge versuchte lang, neben der Schule den Hof zu retten und hatte dadurch mehr Stress. Er wurde in der Schule ausfällig, seine Leistungen schlechter und er fehlte oft ganz im Unterricht. Ein weiterer Halt, sein bester Freund, erkrankte in dieser Zeit an Krebs und konnte ihm auch nicht mehr beistehen. Der Junge hatte im Sport einen Bagatellumfall (Knöchelverstauchung) und konnte von da an nicht mehr auf seinen Fuss stehen. Er belastete seinen Fuss neun Monate nicht mehr und verweigerte jegliche Behandlung. Bei Behandlungsversuchen begann er zu schreien, was sich bis zur totalen Erschöpfung und zum Zusammenbruch hinziehen konnte. In diesem Fall sieht man eine klare Kumulierung von Stressfaktoren, die dazu führten, dass ein Kind, das bis dahin als resilient galt, der Gesamtsituation nicht standhalten konnte.
Bei ihm versuchen wir, seine eigenen früheren guten Bewältigungsformen von Stress mit ihm zu verbalisieren und seine Handlungsfähigkeit wieder zu stärken, sodass er Situationen nicht einfach ausgeliefert ist sondern diese aktiv mitgestalten kann und soll.

### 2.3.6 Problemlösung

„Unter Problemlösung wird die Fähigkeit verstanden, „komplexe“, fachlich nicht eindeutige zuzuordnende Sachverhalte gedanklich zu durchdringen und zu verstehen, um dann unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, zu bewerten und erfolgreich umzusetzen.“ vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.53

Wenn ein Kind ein Problem erfolgreich löst, entwickelt es kognitive und wissensunabhängige Kompetenzen. Damit dies erfolgreich passieren kann, darf das Kind in der jeweiligen Situation nicht unter- oder überfordert sein. Um das Problem aktiv lösen zu können, muss das Problem aktuell, interessant und erreichbar sein.
Schon sehr kleine Kinder können schon einfache Zusammenhänge erkennen und daher Probleme lösen. Je älter sie werden, umso komplexer werden die Problemlösestrategien. Es gibt verschieden Strategien:

- Versuch und Irrtum: Durch Ausprobieren wird eine Lösung gesucht.
- Systematische Analyse: Das Ziel wird in Teilbereiche aufgeteilt und Schritt für Schritt erreicht.
- Problemlösung durch Analogien: Es werden bereits bekannte Lösungen für eine neues Problem angewandt.
- Situations- und Zielanalyse: Das Problem wird auf seine Bedeutung hin untersucht und es wird geprüft, in welcher Beziehung man zum Problem steht.
- Vorwärts- und Rückwärtssuche: Es wird versucht, das Problem vom Ziel her anzuschauen, also den Weg rückwärts zu betrachten und zu analysieren.

Es zeigte sich in der Kauai-Studie, dass jene Kinder, welche als resilient galten, die Probleme aktiv angingen und jene Kinder, die als wenig resilient galten, sich den Problemen oft gar nicht stellten und daher sich die Probleme verschlimmerten. Problemlösestrategien ist etwas, was auch schon in der frühsten Kindheit erlernt wird. Positive Erfolge tragen dazu bei, weitere Probleme meistern zu können. Auch hier zeigt sich, dass die drei Faktoren Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit sich auf die Problemlösungsstrategie auswirken. vgl. Fröhlich-Gidhoff 2011, S.53-55

Immer wieder habe ich Kinder auf der Station, welche als ihre Problemlösungsstrategie eine analoge Strategie benützen, die schon früher nicht zum Erfolg geführt hat. Weil sie aber keine andere Strategie kennen, wählen sie doch diese, weil sie hier ein wenig abschätzen können was, auf sie zukommt, auch wenn diese Reaktion negativ ist. Wir vom sozialpädagogischen Team auf der Station und die Lehrperson in der Schule versuchen, ihnen dabei zu helfen, neue Strategien zu entwickeln, indem die Kinder dabei unterstützt werden, Probleme wenn möglich nicht sofort anzugehen sondern zuerst zu analysieren und zusammen nach Lösungen zu suchen. Meist suchen wir mit ihnen nach dem Ziel und gehen dann mit ihnen rückwärts das Problem an, oder wir versuchen, ein Problem in Teilschritte aufzuteilen.

## 2.4 Fazit

Resilienz ist ein vielschichtiges Phänomen menschlichen Verhaltens. Es gibt viele Faktoren, die Einfluss auf die Resilienz eines Kindes haben. Im pädagogischen Rahmen wie Kindergarten, Schule, Kindertageseinrichtung, Heim und auch in der Psychiatrie sollte der Blick auf die Ressourcen eines Kindes gelenkt werden. Ich denke, dass dieser Fokus auf die Ressourcen in vielen Institutionen bereits vorhanden ist, aber zum Teil auch in den Hintergrund rückt, wenn das Problem riesig scheint. Es zeigt sich in der Resilienzforschung, dass dort ein Blickwinkelwechsel stattgefunden hat – von den Problemen und vom Defizitären hin zu den Ressourcen eines Kindes und zu dessen Stärkung.
Ein wichtiger Befund ist aus meiner Sicht, dass ein Mensch nicht einfach resilient ist oder nicht, sondern dass dies im Leben variabel ist und Resilienz deshalb auch gestärkt werden kann. Es ist einfacher die Resilienz von Kindern zu fördern, wenn sie noch kleiner sind, aber ich denke, dass es nie zu spät ist dafür, die Ressourcen eines Menschen zu erkennen und diese gezielt zu stärken. Die Forschung zeigt auch, dass ein Fokus der Stärkungsarbeit auf die protektiven Faktoren gelegt werden muss. Dazu gehören die Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenzen, Umgang mit Stress und Problemlösung. Wie nah alle diese Faktoren miteinander verwoben sind und zusammenhängen, zeigt sich bei den Fallbeispielen. Man könnte fast bei jedem Kind verschiedene Faktoren benennen, welche in seinem Fall speziell gefördert werden könnten. So habe ich etwa das Beispiel des Jungen, der beim Fussballspiel verloren hatte, als Beispiel für die Selbst- und Fremdwahrnehmung gebraucht. Man könnte aber in diesem Beispiel die Selbststeuerung wie die Sozialkompetenz oder auch Umgang mit Stress als zu fördernden Faktor benennen.

Bei den meisten Kindern, die in einem stationären Aufenthalt in der Kinderpsychiatrie sind, sehe ich Bedarf, die Punkte Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit zu fördern. Aus diesen Faktoren ergeben sich dann eine bessere Sozialkompetenz und Problemlösungen; ausserdem kann sich dadurch der Stress verringern. Denn wenn sich ein Kind selbst als wirksam erlebt, kommt es auch weniger in Stresszustände, die mit der Angst verbunden sind, etwas nicht lösen zu können.

# 3. Erlebnispädagogik

## 3.1 Definition

„*Erlebnispädagogik bezeichnet Praxis und Theorie der Leitung und Begleitung von Lernprozessen mit handlungsorientierten Methoden. Erlebnispädagogik fördert den Menschen in seiner Sozial- und Selbstkompetenz über primäre, sinnliche Erfahrungen, über das Lernen durch Handeln, über die Kraft der Metaphern und über die direkte Reflexion*. Zuffellato/ Kreszemeier,2007, S.44

Meine persönliche Definition
Erlebnispädagogik ist ein Lernen auf einer anderen Ebene, ein Lernen, während dessen meist nicht gemerkt wird, dass gelernt wird. Der Lernende bemerkt erst während seines Handelns oder später in der Selbstreflexion die Wirkung auf seine persönliche Entwicklung. Erlebnispädagogik greift auf keine künstlich erzeugten Settings zurück, sondern auf das reale Leben in und mit der Natur. Sie beinhaltet etwa natursportliche Erlebnisse auf einer einfachen, nicht überfordernden, aber herausfordernden Ebene. Sie wird professionell geführt und unterstützt von Begleitern, welche das Entwicklungspotenzial der Klienten erkennen, Prozesse anstossen oder den Raum geben für Entwicklungsschritte.

## 3.2. Erlebnispädagogische Techniken und Methoden

Die Erlebnispädagogik ist eine sehr vielseitige Pädagogik. Das Setting und die Tätigkeit werden auf den Klienten oder die Gruppe angepasst. Letztere kann eine Natursportart sein wie klettern, Kanu fahren, trekken, Schneeschuh wandern.

„*Ein möglicher Zugang sind intensive, natursportliche (Gruppen-)Erlebnisse. Die Natur steht dabei für das Unbekannte, für das leere und neue Fremde, in dem die (Selbst-) Erfahrungen abseits des Konsums stattfinden. Der Sport verlangt Bereitschaft, Aktivität und Einsatz eines jeden Teilnehmers und lässt sich trotzdem nur im Zusammenspiel der Gruppe realisieren. Im effektiven Arrangement dieser zentralen Aspekte liegt ein Grossteil der Kraft erlebnispädagogischer Arbeit.*“Zuffellato/ Kreszemeier,2007, S.188

Ergänzt wird der Natursport in der Erlebnispädagogik durch Kreativtechniken wie biographie Arbeit, Linienarbeit, Sozial Kosmos, Symbolarbeit usw. Die Kreativtechniken können auch für sich selbst ein Inhalt der Erlebnispädagogik sein.

„*Die Kreativtechniken der systemischen Erlebnispädagogik umfassen thematische, gestalterische, bisweilen künstlerische Arbeiten, meist mit Naturmaterialien. Sie sind so angelegt, dass neben kognitiven Prozessen auch ästhetische Prinzipien und unbewusste Kräfte aktiviert werden. Es entsteht „pädagogisch-therapeutische Landart“, die es Menschen ermöglicht, Persönliches auszudrücken, und die Integrationsprozesse unterstützt.*“Zuffellato/ Kreszemeier,2007, S.182

Die Erlebnispädagogik hat den Anspruch ganzheitlich zu sein und den Menschen auf verschiedenen Ebenen anzusprechen. Daher werden fast immer die Techniken und Methoden sinnvoll miteinander kombiniert. Durch den Natursport kommt man, zum Beispiel mit dem Kanu, an Orte, die sich sehr gut eignen für Kreativtechniken, weil sie

so genannte Kraftorte sind, die sich durch ihre Abgeschiedenheit und Naturbelassenheit auszeichnen. Weiter ist es meist so, dass im natursportlichen Bereich weniger die extreme körperliche Verausgabung im Zentrum steht als das stetige Vorankommen und Ankommen in der Natur. Es geht darum, sich auf etwas Neues einzulassen und damit Entwicklung zuzulassen.

### 3.3 Ziel der Erlebnispädagogik

Wie schon in der Definition beschrieben worden ist, hat die Erlebnispädagogik das Ziel, den Mensch in seiner Sozial- und Selbstkompetenz zu fördern. Mit verschiedenen Techniken und Methoden soll der Einzelne oder die Gruppe in seiner/ihrer Entwicklung weiter gebracht werden. Die verschiedenen Techniken und Methoden werden vom Erlebnispädagogen gezielt gewählt und an die Klientin oder die Gruppe angepasst. Am Anfang einer erlebnispädagogischen Intervention steht immer ein Auftrag oder ein Ziel. Die Erlebnispädagogin wählt passend die Methoden und Techniken, welche Lösungsansätze zum Auftrag oder einen Weg zum Ziel bieten. Das Komfortzonen-Modell beschreibt das Ziel der Erlebnispädagogik auf eine einfache Art. Die Erlebnispädagogik führt die Teilnehmenden aus ihrem Komfortbereich in den Risikobereich. Dort können neue Erfahrungen gemacht werden. Danach wird der Teilnehmer durch den Erlebnispädagogen wieder zurück in den Komfortbereich begleitet. Das Aufhalten und die Erfahrung im Risikobereich zu bestehen führt zur Weiterentwicklung. Der Teilnehmer wagt etwas, er lässt sich auf Unbekanntes ein und macht neue Schritte. Somit erweitert sich wiederum sein Komfortbereich.

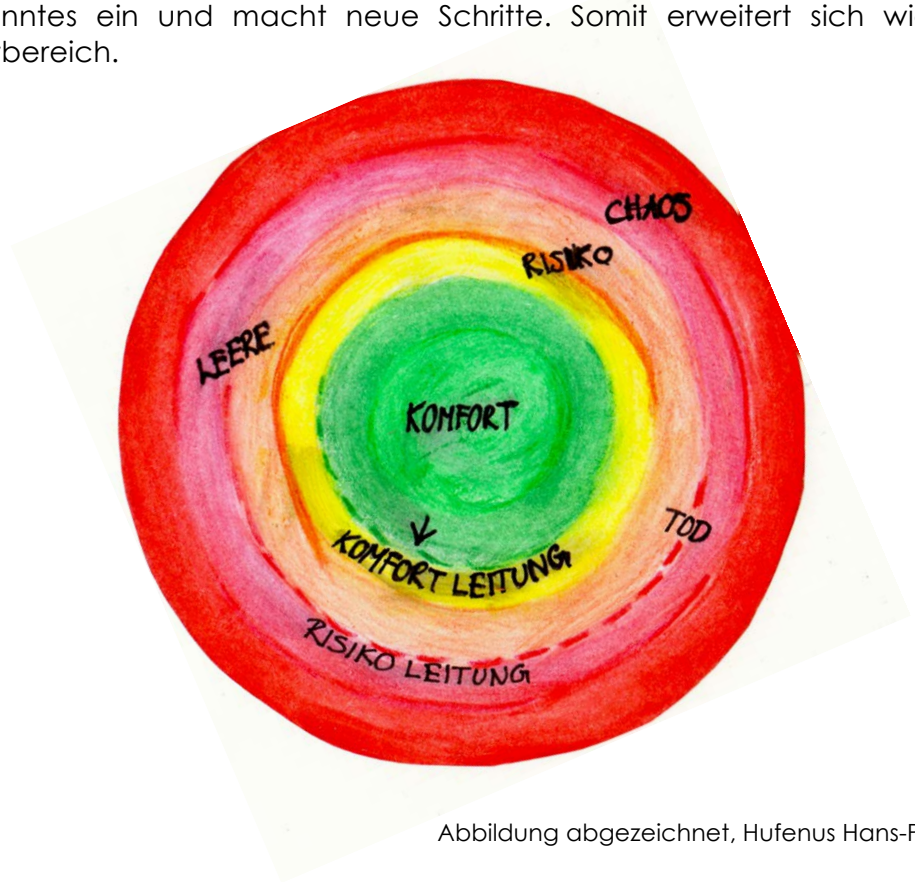



Abbildung abgezeichnet, Hufenus Hans-Peter,2009, S.151

Der Risikobereich wird vom Erlebnispädagogen an die Teilnehmenden angepasst und es werden Natursportarten sowie Kreativtechniken ergänzend verwendet, um die Sozial- und Selbstkompetenz und die Weiterentwicklung der Teilnehmenden zu fördern und zu unterstützen.

# 4. Förderung der Resilienz durch Erlebnispädagogik

Die Erlebnispädagogik möchte den Mensch ganzheitlich in seiner Entwicklung fördern und fordern. Insbesondere wird in den Definitionen und Beschreibungen die Sozial- und Selbstkompetenz genannt, welche durch erlebnispädagogische Interventionen gefördert wird.
In Beschreibungen der Resilienzförderung zeigt sich, dass eine gute Sozial- und Selbstkompetenz eine wichtige Rolle dabei spielt, dass ein Kind resilienzfähig wird/ist.
Sowohl Erlebnispädagogik als auch die Resilienzförderung haben den Fokus auf den Ressourcen des Kindes und möchten diese fördern und ausbauen. Resilienz ist nichts Statisches, sondern sie ist veränderbar. Genau an diesem Punkt kann die Erlebnispädagogik ansetzen. Erlebnispädagogik geht von der positiven Entwicklung aus, dass sich jeder Mensch ganzheitlich mit sich und seiner Umwelt auseinandersetzt und sich somit immer weiterentwickelt.

Ich möchte an den sechs übergeordneten Faktoren der Resilienzförderung aufzeigen, wie diese durch erlebnispädagogische Interventionen unterstützt werden können.

## 4.1 Selbst- und Fremdwahrnehmung

Wie oben beschrieben wird sowohl die Selbstwahrnehmung als auch die Fremdwahrnehmung über das eigene Körpergefühl gefördert. Erst wenn ein Kind sich selbst wahrnehmen kann, kann es auch sein Gegenüber adäquat wahrnehmen.

In der Erlebnispädagogik ist man oft in Gruppen unterwegs. Die Gruppe muss zusammen Hindernisse überwinden – zum Beispiel beim Trekken einen Bach, über den der Einzelne sowie die Gruppe nur mit trockenen Füssen kommt, wenn alle sich gegenseitig helfen. In solchen Situationen zeigt sich, welche Kinder sich selbst und die eigenen Grenzen wahrnehmen und Hilfe anfordern können. Gerade in einer Gruppe mit Kindern mit verschiedenem Entwicklungsstand zeigt sich, dass die Kinder sich untereinander helfen und anleiten. Ein Kind mit einer eher weniger guten Selbstwahrnehmung würde vielleicht einfach durch den Bach waten und kann noch nicht abschätzen, dass es danach den ganzen weiteren Weg mit nassen Schuhen gehen muss. Ein anderes Kind, das schon weiter in seiner Entwicklung der Wahrnehmung ist, kann dies einschätzen und bremst das Kind, welches einfach ohne Hilfe über den Bach will, und zeigt ihm, dass es gemeinsam besser geht.
Oft ist es in der Erlebnispädagogik so, dass wir eher mit Kindern unterwegs sind, die alle eine eher niedrige Selbst- und Fremdwahrnehmung haben. In diesem Fall braucht es einen Tipp des Erlebnispädagogen, wie man mit trockenen Füssen über den Bach kommen könnte.

In der erlebnispädagogischen Intervention geht es darum, von seinen eigenen Handlungen sowie von den Handlungen anderer zu profitieren und zu lernen. In diesem Beispiel der Fremd- und Selbstwahrnehmung könnte es zum Beispiel sein:

| | | |
|---|---|---|
| Mich nimmt jemand wahr<br>„Mir hilft jemand“ | → | Ich nehme mich wahr<br>„Ich bin jemand“ |
| „Zusammen über den Bach“<br>Ich werde wahrgenommen | → | „Wir sind stark“<br>Ich nehme mein Gegenüber wahr |

Durch die erlebnispädagogische Intervention wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung in realen Settings geübt und im Selbstkonzept des Kindes als positives Erlebnis gespeichert. So kann das Kind später auf das positive Erlebnis „Ich kann etwas, also bin ich jemand“ zurückgreifen.

### 4. 2 Selbststeuerung

Die Selbststeuerung der eigenen Emotionen und inneren Spannungen ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Kinder brauchen oft Rückversicherung darüber, dass ihre Gefühle stimmen. Im Normalfall kann das ein Kind selbständig ab dem 5. Lebensjahr, doch begegnet man doch öfters Kindern, welche schon älter sind, aber trotzdem Mühe mit der Selbststeuerung haben.

In der erlebnispädagogischen Intervention ist der Natursport Klettern eine gutes Übungsfeld, um die eigene Selbststeuerung unter Anleitung weiterzuentwickeln.

An einem Felsen zu klettern ist für viele Kinder eine grosse Herausforderung. Es bedeutet, sich zu überwinden und sich und seinem Sicherer zu vertrauen. Kinder, die Mühe haben, ihre Emotionen und inneren Spannungen selbst zu steuern, haben oft Mühe zu verbalisieren, dass sie Angst haben oder unsicher sind. Ich erlebe in meiner täglichen Arbeit, dass diese Kinder versuchen, mit gespielter Sicherheit ihre grosse Unsicherheit zu überspielen. Beim Klettern können sie langsam an eine bessere Selbststeuerung herangeführt werden. Sie lernen sich und ihrem Gegenüber zu vertrauen. Sie bekommen von der Person, welche sie sichert, positive Rückmeldungen oder Rückmeldungen auf das, was sie ausstrahlen, zum Beispiel „ich merke, dass du Angst hast den nächsten Schritt zu machen, mach einen Schritt zurück und versuche einen neuen Weg“ oder „du kannst den nächsten Schritt machen, du bist gut gesichert“. Die Kinder hören, was sie gerade fühlen, und können es in ihr Handeln mit einbeziehen. Auch innere Spannungen länger auszuhalten und ist eine wichtige Übung. Vieleicht kann das Kind beim nächsten Mal schon selbst benennen: „Ich bin unsicher, was ist der nächste Schritt?“

| | | |
|---|---|---|
| „Ich bin unsicher“ | → | „Ich darf unsicher sein“ |
| „Ich habe Angst“ | → | „Ich werde gehört und meine Angst ist real“ |

Dieses Beispiel einer erlebnispädagogischen Intervention zeigt auf, dass sich ein Kind über das Medium Klettern seinen Gefühlen bewusst werden kann. Seine Gefühle werden real, weil man beim Klettern Angst haben darf. Sie werden verbalisiert und somit in die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung des Kindes integriert.

### 4. 3 Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit ist das Gefühl, sich als wirksam zu empfinden. Wirksam zu sein heisst zu wissen, dass man selbst an seiner Situation aktiv etwas verändern kann. Wie oben beschrieben ist die Selbstwirksamkeit über die direkte Handlung des Einzelnen förderbar.

Die direkte Handlung ist in der Erlebnispädagogik ein wichtiger Punkt. Durch die eigene Handlung und Wirksamkeit können sich Menschen selbst als wichtig wahrnehmen.

Beispielsweise eignet sich Trekken gut, um Selbstwirksamkeit zu spüren. So tragen die Kinder einen eigenen Rucksack, in dem sich Gegenständen für die ganze Gruppe befinden. Sie bewegen sich langsam aber stetig fort, um an einem neuen Ort anzukommen, dies mit eigener Kraft und Antrieb. Wenn es regnet erfahren sie an sich die Fähigkeit, sich ein Dach über dem Kopf zu bauen und ein Feuer zu machen, um das Essen zu bereiten. Dies sind alles Handlungen, die real sind und einem Kind das Gefühl geben können, dass sein Handeln zielgerichtet und wirksam ist.

Kinder, die sich nicht als selbstwirksam empfinden, haben oft das Gefühl, dass alle über sie bestimmen und sie nur wenig an ihrer Situation verändern können. Ein Dach zu bauen bei Regen – und sei dies auch mit anfänglicher Anleitung – zeigt dem Kind, dass sein Handeln ein Ziel hat. Kinder mit dem Gefühl wenig selbstwirksam zu sein müssen anfänglich oft ein wenig angestossen werden, um eine Handlung zu beginnen. Auf einem Trekking ist das Anstossen bereits durch das sich Aufmachen und das sich Einlassen auf eine solche Herausforderung gegeben. Oft zeigt sich, dass Kinder unterwegs aktiver werden und in einem wirksamen Umfeld auch zeigen können, was sie können. Dies gibt ihnen die Erfahrung, dass sie etwas erreichen können und dass sie selbstwirksam sind.

| | | |
|---|---|---|
| „ Ich bewirke etwas“ | → | „Ich kann etwas verändern“ |
| „Ich kann ein Dach bauen“ | → | „Ich kann für mich sorgen (einstehen}“ |

Die Erlebnispädagogik arbeitet auch mit der Reflexion von Gemachtem. Ein Kind merkt in der Handlung („Ich baue mir ein Dach“) gar nicht, welch grundlegendes Ziel es dadurch für sich oder auch die Gruppe erreicht. Mit einer Kreativtechnik könnte man dies noch verdeutlichen. Zum Beispiel soll ein Kind nach oder während einem Trekking versuchen, seinen Ressourcen-Kosmos zu legen. Der Erlebnispädagoge kann ihm darin aufzeigen, welche Ressourcen gewachsen sind oder das Kind entdeckt, dass es einzelne Dinge sehr gut kann und es diese auch aktiv verändert.

## 4. 4 Sozialkompetenz

Die Sozialkompetenz ist eine wichtige Grundlage, um im Leben weiterzukommen. Sozialkompetenz wird fast in jeder Lebenslage benötigt und in der Schule oder in der Arbeitswelt wird sie immer wieder beurteilt. Dabei steht meist die Frage im Zentrum, wie sich ein Kind in der Gruppe verhält, ob es Freunde findet und ob es Hilfe geben und annehmen kann. Wie oben beschrieben, spielt die Empathiefähigkeit eine wichtige Rolle dabei, ob ein Kind fähig ist, auf soziale Normen, Werte und sein Gegenüber adäquat zu reagieren und die Situation richtig einzuschätzen.

Die Erlebnispädagogik will die Sozialkompetenz fördern. Dies kann unter Anderem durch das Medium Kanu geschehen. Die Kinder sitzen gemeinsam im Boot, voran kommt man nur im Team. Es verlangt bereits eine grosse Sozialkompetenz, ein Boot gemeinsam ans Ziel zu bringen. Trotzdem beobachte ich immer wieder, dass Kinder, die Mühe haben, andere wahrzunehmen oder Strukturen einzuhalten, die natürlich vorgegebenen Strukturen im Kanu akzeptieren und einhalten können. Auf einem See unterwegs zu sein, auch ohne zusätzliche Schwierigkeiten durch Stromschnellen, ist für Kinder eine grosse Herausforderung. Das Boot geradeaus an ein Ziel zu steuern und dies zusammen zu machen ohne seinem Bootspartner die Schuld zu geben, wenn es nicht klappt, ist für viele Kinder schwierig. Aber beim Kanufahren gehört die Auseinandersetzung im Team dazu, Unstimmigkeiten sollen zusammen gelöst werden. Kinder können am Anfang bei der Lösung von Unstimmigkeiten unterstützt werden, aber sie merken auch, dass sie nicht ans Ziel kommen, wenn sie diese nicht lösen. Sie sind so oft eher bereit auf einander einzugehen und zusammen ans Ziel zu kommen.

| | | |
|---|---|---|
| „Wir sitzen gemeinsam im Boot“ | → | „wir sind ein Team (ich bin wichtig)“ |
| „Wir sind uns uneinig“ | → | „Wir können es fair lösen (kommen ans Ziel)“ |

Die erlebnispädagogische Intervention mit dem Medium Kanu kann einem Kind helfen, seine Sozialkompetenz in einem gegebenen Setting zu üben. Das Kanu gibt das Ziel schon vor, man sitzt gemeinsam im Kanu und es benötigt sowohl die Steuerfrau als auch den „Motor“ (Platz vorne), um gemeinsam ans Ziel zu kommen. Das Kanu-Team muss sich austauschen und sich miteinander auseinandersetzen um ans Ziel zu kommen. Ein Kind lernt, dass es von seinem Gegenüber wahrgenommen und als Bootspartner akzeptiert wird. Es kann dies wenn möglich in seinem „normalen“ Leben adaptieren und kann zum Beispiel auch in der Schule mit einem anderen Kind zusammenarbeiten und auf dieses eingehen. Seine Empathiefähigkeit wurde durch das Kanufahren gestärkt.

## 4. 5 Umgang mit Stress

Stress gehört zum modernen Leben, von Stress wird überall und immer wieder gesprochen. Wenn die Anforderungen steigen und die Kinder nicht mehr in der Lage sind, diese zu bewältigen, geraten sie in Stress. In der Resilienzförderung zeigte sich,

dass Kinder, welche Hilfe holen und annehmen können, Stress besser bewältigen als andere.

In meiner Arbeit in der Kinderpsychiatrie treffe ich oft auf sogenannte Schulverweigerer, die als einzigen Ausweg aus der belasteten Situation die Verweigerung des Schulbesuchs sehen. Sie entgehen auf diese Weise der Stresssituation kurzfristig aber kommen wiederum in Stress, weil sie viel verpassen – sowohl in Bezug auf den Schulstoff wie auch auf Bezug auf das Sozialleben.

Das Medium Klettern eignet sich wiederum sehr gut um zu lernen, mit Stress umzugehen. Wie bei der Selbststeuerung, welche ein wichtiger Punkt ist, um Stress abbauen zu können, trägt die Fähigkeit, die inneren und äusseren Spannungen aushalten zu können, wesentlich zum Abbau von Stress bei. Mein Vorgehen wäre wieder dasselbe: Durch das Verbalisieren von Gefühlen kann dem Kind seine Gefühle bewusst gemacht werden. Durch Anweisungen wie „gehe einen Schritt zurück" oder Ermunterungen wie „du schaffst es weiter zu gehen" bemerkt das Kind, dass sein Stresspegel abnimmt, wenn es einen Schritt zurück geht oder weiter oben wieder festen Halt findet. Genauso wichtig ist es, in einer Situation Stopp zu sagen und sich Abseilen zurück auf den Festen Boden zu kommen: Auch das ist Stressreduktion. Ein nochmaliger Versuch und die Einsicht des Kindes, dass es es doch schaffen kann, zeigt dem Kind auf, wie es seinen Stress im Felsen bewältigen kann.

| | | |
|---|---|---|
| „Ich schaffe es nicht." | → | „Ich lasse mich abseilen (Stress sinkt)" |

In der erlebnispädagogischen Intervention gehört Stress dazu, aber es sollte bewältigbarer Stress sein. Dies zeigt das Komfortzonen-Modell sehr schön auf. Im Risikobereich (Lernbereich) darf Stress entstehen, doch der Stress darf nur so hoch sein, dass dieser noch bewältigbar ist. Das Kind darf nicht in die Chaoszone übergehen, wo es nicht mehr fähig ist, selbst zu handeln und in der keine Lernerfahrungen mehr gemacht werden können. Dies zu begleiten und es nicht so weit kommen zu lassen ist die Aufgabe des Erlebnispädagogen.

### 4. 6 Problemlösung

Wie oben bereits beschrieben, gibt es verschiedene Problemlösestrategien. Kinder benutzen oft dieselbe, welche sie schon oft zum Ziel geführt haben. Täglich stehen Kinder im Alltag Problemen gegenüber, welche sie lösen müssen. Kinder, die Schwierigkeiten haben, Probleme zu ihren Gunsten zu lösen, ziehen sich oftmals zurück oder benützen immer die gleiche Strategie.

Das Leben im Wald an einem Platz mit täglich wiederkehrenden Aufgaben eignet sich gut für Kinder, welche über wenig erfolgreiche Lösungsstrategien verfügen. Im Wald für mehrere Tage an einem Ort zu leben ist eine Herausforderung für viele Kinder. Doch die Aufgaben, die für das tägliche Leben entstehen, können ritualisiert werden. Ein Kind, das nicht weiss, wie ein Feuer gemacht wird, kann an einem Tag als Helfer beim Feuer Machen dabei sein und am nächsten Tag selbst der Feuermeister sein, es hat gesehen wie ein Feuer gemacht wird. Die

Wahrscheinlichkeit ist gross, dass es auch am zweiten Tag nicht sofort ein Feuer entfachen kann. Doch es kennt nun bereits die Strategie, wie ein Feuer gemacht wird. Wenn es dies jeden Tag wiederholen kann, kann es am Schluss selbständig ein Feuer machen.

| | | |
|---|---|---|
| „Ich helfe beim Feuer Machen.“ | → | „Ich habe eine Strategie zum Feuer Machen |

Die erlebnispädagogische Intervention „Leben im Wald“ stellt Kinder täglich vor reale Problemstellungen, welche sich aber immer wiederholen. Die Kinder können so ihre gelernte Strategie (Feuermachen) immer wieder anwenden oder auch verändern und verbessern. Wichtig ist dabei, den Kindern die Zeit zu geben, um nach Lösungen suchen zu können und auch einmal Fehlentscheidungen zu treffen. Gleichzeitig soll der Erlebnispädagoge sie aber auch wiederum mit kleinen Tipps in die Nähe der Lösung zu bringen.

# 5. Erlebnispädagogische Einzelbegleitung mit Fokus auf Resilienzförderung

Die erlebnispädagogische Einzelbegleitung ist ein Bestandteil der Weiterbildung NDS von Planoalto.
In meiner hier vorliegenden Diplomarbeit möchte ich am Praxisbeispiel der Einzelbegleitung von einem 13 Jährigen Jungen aufzeigen, wie mit dem Fokus auf Resilienzförderung erlebnispädagogisch gearbeitet werden kann.

## 5.1 Der Klient

Jan[3] ist 13 Jahre alt und kam im Oktober 2012 in die Kinderpsychiatrie, weil er schwer adipös ist. Er wog bei seinem Eintritt 103kg, dies bei einer Körpergrösse von gerade mal 154cm. Sein Gewicht beeinträchtigte ihn in seiner Lebensqualität und es zeichneten sich schon einige Spätfolgen wie Gelenksproblem, hoher Blutdruck und drohender Diabetes ab. Das Ziel von Jan und seinem engsten Familiensystem war von Anfang an klar, Jan sollte dringend abnehmen. Die ambulanten Massnahmen, die ausprobiert wurden, scheiterten jedoch alle am fehlenden Durchhalten von Jan und seinem System.

Jan wuchs zusammen mit seinem 11 Jahre älteren Bruder und seiner Mutter in bescheidenen Verhältnissen auf. Sein Bruder ist mittlerweile ausgezogen und so lebt Jan allein mit seiner Mutter in einer kleinen Wohnung am Stadtrand. Die Mutter leidet an einer Angststörung und nimmt deshalb Beruhigungsmittel, von welchen sie abhängig ist. Jan hat ein leichte Lernbehinderung, er kann aber den normale Schulalltag bewältigen. In der Schule ist er nie ausfällig geworden, die Lehrer beschreiben ihn als angenehmen Schüler, der von allen gemocht wird, der aber keine engeren Kontakte zu seinen Mitschülern pflegt.

[3] Namen des Klienten aus Datenschutzgründen geändert.

In der Klinik ist Jan dadurch aufgefallen, dass er, nachdem er am Wochenende zu Hause war, immer von seinen vielen Freunden erzählte und was er alles mit ihnen unternehmen würde. Bei genauerem Nachfragen verstrickte er sich jedoch oft in seinen Erzählungen und es stellte sich heraus, dass seine Geschichten nicht der Wahrheit entsprachen. Sie entsprangen lediglich seinem Wunschdenken. Jan wusste auch, dass wir wollten, dass er an den Wochenenden etwas unternimmt und er hat sich anfangs nicht getraut, uns die Wahrheit zu sagen. Dies legte sich mit der Zeit ein wenig und Jan lernte dazu zu stehen, dass er am Wochenende zu Hause vor allem Fernsieht und Computerspiele spielt.

Die Gewichtsreduktion verlief im stationären Bereich sehr schnell und gut. Jan machte bei der Therapie mit Begeisterung mit. Es viel uns auf, dass seine Begeisterung so lange anhielt, solange ein Mitarbeiter sich mit ihm beschäftigt, zum Beispiel Fussball mit ihm spielte. Doch sobald er alleine oder mit anderen Kinder etwas machen sollte, scheiterte er dabei und machte meistens einfach nichts.
In der Therapie zeigte sich auch, dass Jan keine eigene Ideen dazu besitzt, wie er zu Hause seine Esslust in den Griff bekommen könnte. In der Klinik, wo er ständig unter Beobachtung stand und das Essen meist nicht frei zugänglich ist, konnte er sich gut an die Regeln halten.

Dies war der Ausgangspunkt vor der Einzelbegleitung: Einerseits lief die Gewichtsreduktion gut, aber gleichzeitig zeigte sich, dass Jan Mühe hatte, wenn er Verantwortung für sich selbst übernehmen musste.

Ressourcen:

- Beteiligt sich gerne an sportlichen Aktivitäten (seinem Gewicht entsprechend)
- Hohe Motivationsfähigkeit für neue Sachen
- Sehr kommunikativ
- Hilfsbereit

Übungsfelder im Klinikalltag:

- Lernen mit Lebensmittel umzugehen
- Begleitete kontrollierte Gewichtsabnahme
- Lernen, selbständig das erreichte Gewicht zu halten
- Lernen authentisch zu sein (nicht der Alleskönner sein zu müssen)
- Durchhaltevermögen

## 5.2 Vorüberlegung und Planung der Einzelbegleitung

Als ich mich für die Einzelbegleitung von Jan entschloss, war mir bewusst, dass ich ihn zu erst fragen musste, ob er dazu Lust hat und dass ich zusammen mit ihm zuerst Ziele setzen musste, die wir durch die Einzelbegleitung erreichen wollen. Der Zeitpunkt der

Einzelbegleitung war klar gesetzt. Mir wurden dazu zwei Tage der Landschulwoche zur Verfügung gestellt und ich konnte zusätzlich einzelne Stunden mit Jan arbeiten.

### 5.2.1 Methode und Technik

Die Landschulwoche fand wie jedes Jahr in Wyssachen im Emmental statt. Wyssachen ist etwa eine Autostunde von der Klinik entfernt. Meine Idee war, dass ich die zwei Tage, die mir für die Einzelbegleitung zur Verfügung standen, derart nutzte, dass ich zusammen mit Jan von der Klinik bis nach Wyssachen wandere. Unterwegs würden wir auch einmal draussen Übernachten.

Die langsame Art der Fortbewegung und die Idee, dass Jan ca. das Gewicht am Rücken tragen würde, das er bis dahin bereits abgenommen hat, fand ich passend. Zusätzlich konnte ein genaues Ziel formuliert werden: Das Erreichen des Lagerhauses in Wyssachen.

Ich entschied mich dafür, keine kreative Technik anzuwenden. Dies hätte Jan meines Erachtens überfordert. Gerade auch mit Rücksicht auf seine Lernbehinderung ist er noch nicht soweit, auf diese Weise zu reflektieren. Ich wollte das Anwenden einer kreativen Technik daher lieber auf einen Zeitpunkt nach dem Trekking verschieben, bei dem diese auch einfacher angewendet werden kann.

### 5.2.2 Vorüberlegung zur Zielsetzung

Mein Fokus ist die Förderung der Resilienzfähigkeit. Ich habe mir überlegt, welche der oben genannten sechs Resilienzfaktoren ich mit Jan gerne bearbeiten würde.

Selbststeuerung
Auf den ersten Blick hat Jan scheinbar keine Mühe mit der Selbststeuerung. Auf den zweiten Blick erkennt man jedoch, dass er für alles, was er tut, immer ein OK von jemanden von Aussen benötigt. Er wirkt zudem unsicher, wenn er sich auf seine eigenen Gefühle verlassen muss.

Ich konnte mir gut vorstellen das Jan beim zweitägigen Trekking an seine körperlichen Grenzen stossen würde. Auch ging ich davon aus, dass seine Ängste draussen im Wald ein Thema werden könnten. Dies würde die Möglichkeit bieten, mit ihm über seine Gefühle zu sprechen, was ihm helfen könnte, zu lernen zu seinen eigenen Gefühlen zu stehen. Die Situation der Einzelbegleitung unterstützt meines Erachtens diese Schritte.

Selbstwirksamkeit
Meines Erachtens hat Jan oft das Gefühl, den an ihn gestellten Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Er zeigt die Tendenz, anfangs mit grosser Motivation etwas zu beginnen, kann dies jedoch dann nicht durchhalten. Ich denke, er hat nicht oft das Gefühl, aktiv etwas an seiner Situation ändern zu können. Er weiss zwar, was von ihm verlangt wird, er weiss aber nicht, wie er die Erwartungen erfüllen kann. In Situationen die ihn in dieser Weise überfordern, beginnt er oft damit seine Unsicherheit zu überspielen und zeigt und „wie gut er ist“. Es fällt jedoch fast immer, auf, wenn er etwas nicht kann und am Schluss sitzt er da wie ein „Häuflein Elend“. In solchen Situationen muss Jan auch oft weinen.

Im Trekking wird die Selbstwirksamkeit gefördert. Jan trägt einen Teil seiner Sachen selbst und er hilft dabei mit, die Route zu bestimmen. Er kann helfen einen Platz zum Übernachten zu suchen und Feuer zu machen. Das Ziel ist, ihn viel selbst bestimmen zu lassen. Dabei wird aber darauf geachtet, ihn trotzdem insoweit zu führen, dass er nicht in den Zustand kommt, etwas machen zu müssen, was er eigentlich gar noch nicht kann.

### 5.3 Ablauf des Projekts

Ich informierte Jan ein Monat vor der Landschulwoche, dass er mit mir zusammen in die Landschulwoche wandern wird. Er war begeistert von der Idee, er hatte aber auch viele Fragen, wie etwa danach, wo wir übernachten werden und wie wir uns verpflegen usw..

Ich ging mit Jan zwei Mal in den Wald, um mit ihm das Projekt zu besprechen.

#### 5.3.1 Zielsetzung mit Jan

„Was wünscht Du Dir von diesem Projekt?“
Er meinte, er möchte vor allem abnehmen, aber auch ein Mal etwas machen, das noch nie jemand in seinem Umfeld gemacht hat.

„Was ist Dein Ziel im Projekt, was möchtest Du erreichen?“
Er meinte, er möchte es einfach schaffen, so weit zu wandern. Er ist vorher noch nie so weit gewandert und dies würde ihm auch Angst machen, aber er möchte es unbedingt tun.

Draussen zu übernachten sei kein Problem, er habe schon mal in einem Zelt geschlafen und das sie gut gegangen.

Wir setzten zusammen die Ziele:

- **Durchhalten** (alles zu Fuss gehen)
- **Ehrlich sein** (Gefühle wie Angst, Müdigkeit usw. ansprechen)
- **Sich etwas zutrauen** (etwas neues Ausprobieren)

Mein „Wunschziel“ an Jan (mit ihm besprochen)

- Dass er vor dem Projekt bei den anderen Kindern nicht zu sehr blufft, was er alles schon kann und schaffen wird. Sondern dass er einfach klar sagt, was er macht und dass er vielleicht auch seine Ängste ein wenig Preis gibt (authentisch bleiben).

#### 5.3.2 Vorbereitung

Ich schrieb Jan und seiner Mutter einen Brief, in dem stand, was Jan und ich genau zusammen unternehmen werden und was er dazu alles mitnehmen muss (Brief im Anhang). Ich las den Brief zusammen mit Jan nochmals genau durch und beantwortete seine Fragen.

Ich habe mir dann die Route auf der Karte nochmals genauer angeschaut. Ich bemerkte, dass die Strecke von Ittigen bis Wyssachen zu weit ist, um sie mit Jan zusammen in zwei Tagen bewältigen zu können. Es hat einige Hügel auf der Strecke, die zu überwinden Jan zu stark anstrengen würde. Ich beschloss daher, dass wir zuerst mit dem Zug bis nach Burgdorf fahren und unser Trekking dort starten. Ich teilte dies Jan noch rechtzeitig mit, er war froh, dass die Strecke nun etwas kürzer war.

### 5.3.3 Durchführung

Ich erfuhr am Donnerstag vor der Landschulwoche, dass Jan den Daumen gebrochen hatte und nun eine Gips tagen musste. Er war aber immer noch motiviert für das Trekking und wollte es auch mit gebrochenen Daumen in Angriff nehmen.
Am Montagmorgen traf ich einen motivierter Jan, der kaum abwarten konnte, dass es endlich los geht.
Er erzählte mir als erstes stolz, dass er nicht geblufft habe. Er habe allen Kindern ehrlich gesagt, dass er sehr nervös sei.

Jan half aktiv mit beim packen seines Rucksacks. Wir stellten den Rucksack zusammen auf die Wage, er war 7 kg. Schwer. Jan hat bis zu diesem Zeitpunkt bereits 15 kg abgenommen und er war sehr stolz darauf, dass er weniger tragen würde, als er bis dahin schon abgenommen hatte.

Mit dem Zug ging es nach Burgdorf und von dort aus zu Fuss ins Emmental. Gleich am Anfang musste Jan einen steilen Hang hinauf, er meinte, er sei noch nie so ein steilen Hang hinauf gegangen. Ich musste ihn zum Teil auch bremsen und darauf aufmerksam machen, dass wir zwei Tage unterwegs sind.
Jan kannte die Wanderwegzeichen noch nicht. Nachdem ich sie ihm gezeigt hatte, suchte er jedoch selbständig nach den Zeichen und versuchte herauszufinden, wo es durchgeht. Er brauchte Anfangs noch meine Hilfe, aber verstand das Prinzip dann schnell. Das Kartenlesen übernahm ich und ich zeigte ihm immer wieder, wo wir gerade sind. Wir waren eher langsam unterwegs und brauchten immer etwa ¼h länger als auf den Wandertafeln angegeben. Jan sprach ununterbrochen und erzählte mir viele Geschichten.

Das Ziel war, am ersten Tag zwei Drittel der Strecke zu gehen. Jan fragte mehrmals nach, was passieren würde, wenn er jetzt nicht mehr kann. Ich zeigte ihm auf der Karte die Dörfer und sagte ihm, dass dort überall Busse fahren, die wir zur Not nehmen könnten, dies beruhigte ihn. Ich machte als Ziel einen flaches Stück Wald mit Bach aus und wir erreichten es gegen Abend. Bei der Suche für einen geeigneten Platz für unser Nachtlager zeigten sich die verschiedenen Bedürfnisse; ich wollte eigentlich so weit weg wie möglich vom Waldweg, doch Jan drängte darauf, in der Nähe des Weges zu bleiben. Ich nahm sein Bedürfnisse ernst und so beschlossen wir gemeinsam, in Sichtweite zum Weg das Feuer zu machen, die Biwaks jedoch etwas weiter hinten aufzubauen.

Zuerst musste sich Jan etwas ausruhen, ihn schmerzten die Füsse. Ich suchte mittlerweile

Holz für das Feuer. Beim Errichten der Biwaks erwies sich Jan als mitdenkender Helfer. Die Biwaks standen ca. drei Meter voneinander entfernt. Beim Feuermachen half er aktiv mit, er freute sich über das grosse Feuer, das wir machten. Das Kochen machte ihm Spass, er übernahm das Halten des Pfaditopfs und schaute darauf, dass dieser nicht umkippt. Jan war aber auch sehr erschöpft, er musste sich immer wieder setzte, er klagte den ganze Abend über seine Füsse.
Um 21:30 Uhr zog sich Jan in sein Biwak zurück, ich musste ihm beim einsteigen in den Schlafsack helfen, weil er mit seinem gebrochen Daumen sich nicht gleichzeitig aufstützen und den Schlafsack hochziehen konnte. Um 22:00 Uhr ging ich dann auch in mein Biwak, als ich gerade am einschlafen war, rief mir Jan. Er sagte, er habe einen Wolf gesehen und habe nun Angst. Ich versuchte ihn zu beruhigen und versicherte ihm, dass es hier keine Wölfe gibt und er allerhöchstens einen Hund gesehen hat. Nach ca. fünf Minuten rief er wieder, dass er grosse Angst habe. Ich fragte ihn, ob er eine Idee habe, wie er seine Angst etwas bändigen könnte. Doch er wusste nicht wie. Weil er sich nicht beruhigen liess, fragte ich ihn, ob es ihm helfen würde, näher bei mir zu liegen. Er meinte „ja". Ich habe extra das grosse Tarp eingepackt, um in dieser Situation doch noch etwas Distanz schaffen zu können. So kam Jan also zu mir unter das Tarp und es vergingen keine 10 Minuten und es schnarchte neben mir. Um 6:00 Uhr am Morgen weckte mich Jan und meinte, er habe sein Biwak schon abgebaut und Feuer gemacht! Ich hatte am Vorabend das Feuer nicht gelöscht und noch Holz getrocknet, so konnte Jan einfach ein Feuer machen. Er war sehr stolz auf das Feuer und darauf, dass er sein Biwak selbst abgebaut hatte. Er klagte aber auch über seine Füsse und meinte, er könne nicht mehr weiter wandern. Ich versuchte ihn zu motivieren, indem ich ihm auf der Karte zeigte, was er gestern schon geschafft hat und was er heute noch erreichen muss. Dies beruhigte ihn.

Nach dem Frühstück zogen wir los, ich nahm ihm noch einiges aus dem Rucksack ab, damit dieser etwas leichter war. Wir kamen sehr langsam voran. Im Unterschied zum Vortag war Jan nicht mehr so viel am sprechen. Wenn er sprach, dann über Dinge wie die Nacht und über seine Ängste. Er versuchte anfangs, seine Ängste runter zu spielen und meinte, so schlimm sei es nicht gewesen. Ich ermutigte ihn zu seinen Ängsten zu stehen und sagte ihm, dass es viel Menschen gibt, die sich nicht getrauen würden, im Wald zu übernachten.
Wir brauchten für dir Rund 6 km ca. fünf Stunden mit vielen kleinen Pausen. Als zum ersten Mal „Wyssachen" auf einem Wanderwegzeichen zu lesen war, freute sich Jan sehr und war wieder voll motiviert. Im Lagerhaus angekommen, setzte sich Jan erstmals auf die Terrasse und musste seine Füsse hochlagern, doch er wirkte sehr zufrieden. Die anderen Kinder und Mitarbeiter wollte wissen wie es ihm ergangen sei, und er erzählte von der Nacht in der er Angst hatte und von dem riesen Bergen, die er erklommen hatte. An den folgenden Tagen kamen immer wieder mal Kinder zu mir und fragten mich, ob es stimmt, dass Jan eine riesen Spinne ohne Beine, einen Wolf und ein Wildschwein gesehen habe...

## 5.4 Auswertung

Das kurze Trekking war für mich eine gute Erfahrung als Erlebnispädagogin. Ich denke auch, dass es für Jan ein schönes Erlebnis war, welches er positiv in Erinnerung behalten wird.

Sensibilisiert durch die vorliegende Arbeit ging ich sehr bewusst an die Einzelbegleitung heran. Ich achtete stark darauf, in welchen Situationen ich die Resilienz von Jan anstossen konnte. Der erste Tag war schwierig, Jan hat sich noch wenig darauf eingelassen, er war der Geschichtenerzähler, den ich aus der Klinik kannte. Erst am zweiten Tag hatte ich das Gefühl, wirklich an Jan und seinem „Ich" dran zu sein. Ich bemerkte seine Verletzlichkeit und seine Unsicherheiten sehr stark. Doch ich glaube, es ist mir gelungen, dass er nie in die Situation kam zu denken, dass er Nichts selbst steuern kann und dass er sich ausgeliefert gefühlte hätte. Er konnte besser als ich dachte seine Bedürfnisse äussern und sagen, wenn er körperlich an seine Grenzen kam. Gleichzeitig war er offen für Neues und konnte sich gut darauf einlassen. Seine Selbstwirksamkeit war am Morgen des zweiten Tages sehr stark zu spüren, vor allem darin, dass er selbst Feuer machte und sein Biwak abbaute, ohne dass ich dies von ihm verlangt hätte. Bei der gemeinsamen Auswertung kam dieser Morgen, den er als sehr positiv erlebte, immer wieder zur Sprache. Ich habe Jan eine Ring Heft gemacht mit Fotos der Wanderung und Sprüchen und Sätzen, die er gesagt hat. Darin habe ich auch den Weg auf einer 125000er Karte aufgezeichnet, die man aus dem Buch heraus falten kann. So kann Jan immer wieder schauen, was er geleistet hat. (Bilde und Foto im Anhang). Mir war es wichtig, ihm nach dem Trekking eine Erinnerung mit auf den Weg zu geben, auch dass er Anderen zeigen kann, was er gemacht hat und dies in einer authentischer Art.

die Ziele:

- **Durchhalten** (alles zu Fuss gehen)
  Jan hat das Ziel erreicht, er ist alles zu Fuss gegangen. Er musste auch durchhalten, er kam vor allem am zweiten Tag stark an seine Grenzen. Jan meinte bei der Auswertung, dass ihm das klar vorgegebene Ziel geholfen habe durchzuhalten und dass ich ihm immer wieder aufgezeigt hätte, wie es weiter gehen kann.

- **Ehrlich sein** (Gefühle wie Angst, Müdigkeit ansprechen)
  Mit Unterstützung konnte Jan zu seinen Gefühlen stehen. Es zeigte sich, dass es ihm schwer fällt Angst zuzugeben. Im 1:1 der Einzelbegleitung konnte er gut zu seinen Gefühlen stehen und auch zugeben, wenn ihn etwas überforderte. Im Nachhinein ist die Nacht immer wieder Thema, er erwähnt bei mir immer wieder seine Angst, aber er meint, dass er auch glücklich ist, die Situation so gut gemeistert zu haben.

- **Sich etwas zutrauen** (etwas neues Ausprobieren)
  Ich hatte bis am Montagmorgen die Befürchtung, dass Jan im letzten Moment noch abspringen würde, weil er sich das Trekking nicht zutraut. Für mich war damit das Ziel schon beim Losgehen erreicht. Er traute sich viel zu in den zwei Tagen. Vor allem, dass er sich getraut hat selbst ein Feuer zu machen am Morgen fand ich grosse Klasse. Aber auch, dass er sich getraut hat, seine Ängste anzusprechen.

Mein „Wunschziel“ mit Jan (mit ihm besprochen)

- **Authentisch bleiben**
  Dies hat Jan im Vorfeld wirklich gut gemacht, er hat nicht bei Kindern und Mitarbeitern geblufft, was er alles super gut machen wird, sondern hat ihnen die Fakten erzählt und den Mitarbeitern auch seine Ängste gestanden. Nach den zwei Tagen kam er schon öfters in Bluffen, vor allem vor kleineren Kindern, die ihn dafür bewunderten, dass er im Wald übernachtet hatte usw. Ich denke, die Erfahrung, dass er sich nicht im Voraus schon Druck aufgesetzt hat mit unnötigen Erzählungen war sicher eine gute Erfahrung für ihn. Dass er nachher noch Geschichten erzählt, dies gehört einfach zu ihm und ich denke er wir dies auch nicht los werden, er wird immer Geschichten erzählen. Doch habe ich die Hoffnung, dass die Geschichten etwas authentischer werden mit der Zeit.

### 5.5 Erkenntnis

Ich würde die Einzelbegleitung mit eine Kind wie Jan wieder in einem ähnlichen Rahmen durchführen. Schön wäre es, mehr Zeit zu haben und mehre Male etwas machen zu können. Ich denke auch, dass es sinnvoll wäre, länger unterwegs zu sein, am besten 3-5 Tage, da ich denke, dass so die Maske, die Jan im Alltag trägt, noch mehr wegfallen würde und er noch besser zu sich finden könnte.
Resilienzförderung durch Einzelbegleitung ist gut möglich. Ich finde es sinnvoll, zu überlegen, auf welche Punkte bei einer Begleitung geachtet werden soll. Für mich war dies auch nicht hinderlich, ich hatte die zwei Punkte im Hinterkopf und hatte dadurch zum Teil in den zwei Tagen oder auch bei meiner persönlichen Auswertung Aha-Erlebnisse dazu, in welchen Situationen die Resilienz gestärkt werden konnte.
Ob dies Nachhaltig ist, kann ich leider in diesem Fall nicht mehr beurteilen, oder wenn überhaupt, nur an Kleinigkeiten, die mir nun bei Jan im Alltag auffallen. Jan wird bald aus der Kinderpsychiatrie austreten, doch denke ich, dass die Erfahrung des Trekking und die Übernachtung im Wald ihn etwas näher zu sich gebracht haben und ich hoffe, dass er in anderen Situationen darauf zurückgreifen kann.

# 6. Beantwortung/ Überprüfung der Fragestellung, Hypothesen
**Perspektiven in der Sozial- und Erlebnispädagogischen Arbeit**

### 6.1. Beantwortung der Fragen

*Wie kann die Resilienz von Kindern durch erlebnispädagogische Interventionen gestärkt werden?*

Beim genauen betrachten hat die Erlebnispädagogik und die Resilienzfördeung viele gemeinsame Schnittpunkte. Beide gehen von den Ressourcen der Kinder aus und

der Idee, dass sich das Potential, das ein Kind mit sich bringt, positiv entwickelt werden kann.
Auch Faktoren, welche die Erlebnispädagogik fördern und fordern möchte, wie Selbst- und Sozialkompetenz, sind wichtige Bestandteile der Resilienzförderung. Die Erlebnispädagogik möchte den Menschen ganzheitlich und Nachhaltig in seiner Entwicklung stärken und somit bewegt sich die Erlebnispädagogik eigentlich immer in der Förderung und Stärkung der Resilienzfähikeit des Kindes. Die Interventionen der Erlebnispädagogik sind an die Stärken und Ressourcen der Klienten angepasst, so dass ein nachhaltiges Lernen angestrebt werden kann. Dieses Lernen beeinflusst die Selbstwahrnehmung des Kindes und stärkt somit seine Resileinzfähikeit.

*Wie können erlebnispädagogische Interventionen Kinder mit einer psychischen Erkrankung dabei unterstützen, ihre Resilienzfähigkeit nachhaltig zu stärken?*

Wie bereits erwähnt stärken erlebnispädagogische Interventionen im besten Fall die Resilienzfähikeit eines Kindes. Bei einem Kind mit einer schweren psychischen Belastung ist es wichtig, genau zu schauen, wie eine Intervention durchgeführt werden soll. Die Intervention muss auf den Klienten abgestimmt sein. Bei Kinder mit einer psychischen Belastung spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die schnell dazu führen können, dass eine Intervention misslingt. Dies muss die Erlebnispädagogin abschätzen können. In meiner Einzelbegleitung war es beispielsweise wichtig, dass ich Jan nicht eine Nacht lang mit seinen Ängsten allein unter seinem Biwak gelassen habe, sondern dass ich ihm einen Weg aufzeigt habe, wie er damit umgehen kann und ihn schlussendlich aus der Situation genommen habe, indem ich ihn bei mir unter das grosse Biwak genommen habe. Bei Kindern mit einer psychischen Belastung ist es wichtig, dass sie in der Erlebnispädagogik positive Erfahrungen machen können; Erfahrungen, die sie stärken. Die Interventionen sollen herausfordernd aber nicht überfordernd sein. Insgesamt sollten sie etwas weniger fordernd ausfallen, als bei einem „psychisch Gesunden“ Kind. Gelingt dies, so kann die Resileinzfähikeit nachhaltig gestärkt werden.

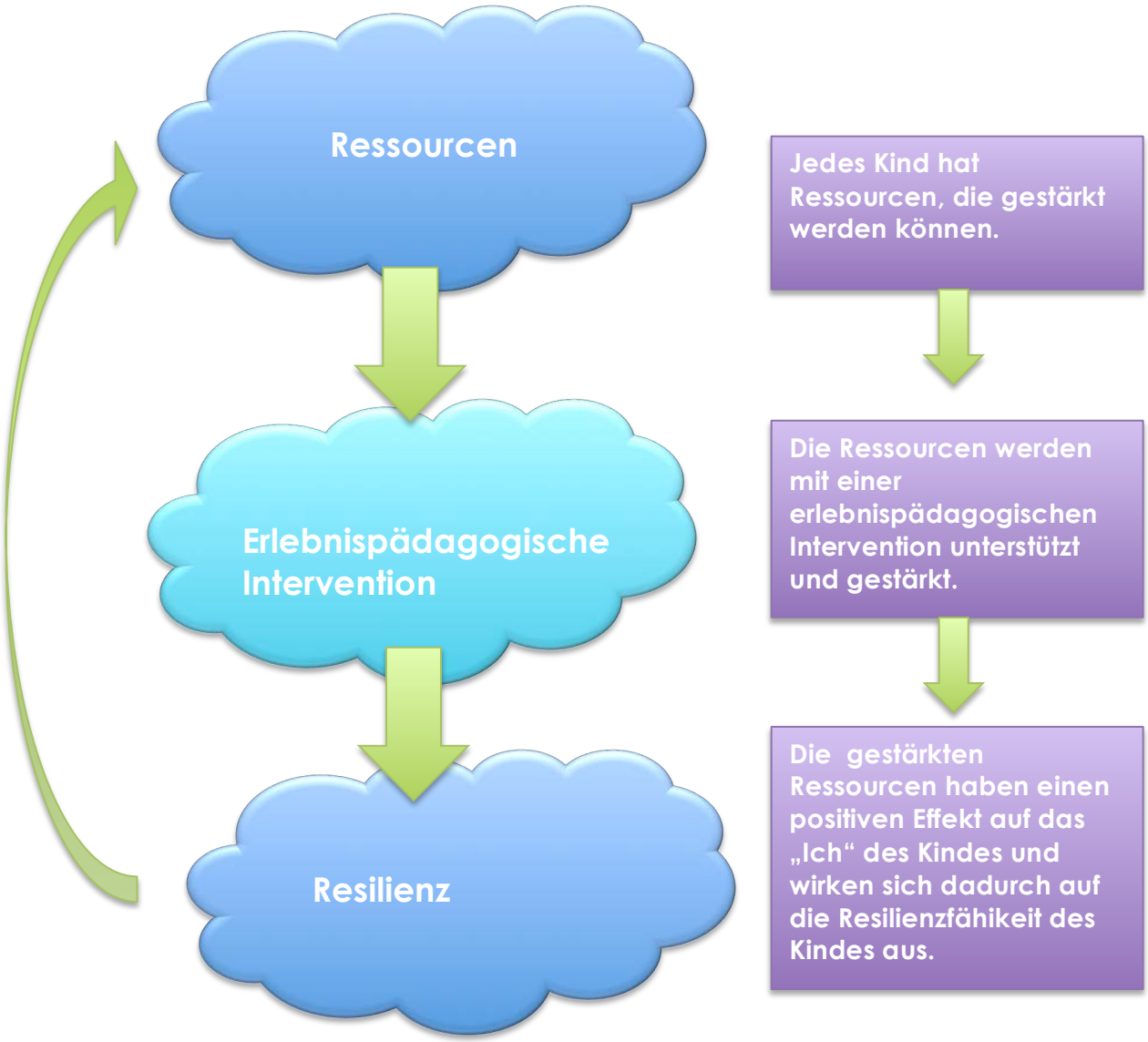
### 6.1.2 Überprüfung der Hypothesen

*Durch erlebnispädagogische Interventionen können Kinder spüren und lernen, dass sie selbstwirksam sind, zum Beispiel wenn sie lernen, auch bei widrigen Wetterbedingungen ein Feuer zu machen oder sich selbst oder einer kleinen Gruppe eine einfache Mahlzeit zuzubereiten.*
*Diese Erfahrung stärkt sie. Sie können die positive Erfahrung in andere Lebenssituationen transferieren und somit nutzen.*

*Bei Kindern mit einer psychischen Erkrankung ist die Resilienzfähigkeit geschwächt, sie sehen sich oft nicht als selbstwirksam. Bei diesen Kindern ist es relevant, kleinere und einfachere erlebnispädagogische Interventionen zu machen. So können sie zum Beispiel lernen, bei guten Bedingungen Feuer zu machen. Man kann sie im Alltag darauf aufmerksam machen, was sie draussen im Wald beim Feuermachen erlebt und gespürt haben und sie dabei unterstützen, sich als selbstwirksam zu erleben.*

Meine beiden Hypothesen wurden durch die Bearbeitung des Themas bestätigt. Die Erlebnispädagogik bewegt sich in der Resilienzförderung. Erlebnispädagogische Interventionen können die Resilienzfähigkeit nachhaltig stärken und ein positives „Ich-Bild“ bei Kindern unterstützen. Bei Kindern mit einer psychischen Erkrankung muss in der Erlebnispädagogik genauer darauf geachtet werden, welche Methoden angewendet werden. In der Durchführung muss der Erlebnispädagoge darauf achten, dass die Kinder nicht in Situationen kommen, die sie überfordern und die sie nicht mehr selbständig bewältigen können. Diese Situationen werden bei Kindern mit psychischen Erkrankung schneller erreicht und deshalb muss genauer darauf geachtet werden, dass es nicht soweit kommt. Kinder, die schon mehrmals die Erfahrung gemacht haben, nicht mehr weiter zu kommen und sich schon oft überfordert fühlten, können von solchen Situationen nicht profitieren. Sie profitieren von Situationen, denen sie gewachsen sind und es sind diese Situationen, die ihre Resilienzfähigkeit nachhaltig stärken.

Ich versuche meine Erkenntnis aus dieser Arbeit im Folgenden anhand eines Diagramms darzustellen. Für mich ist die Resilienzförderung durch erlebnispädagogische Interventionen ein Kreislauf, in dem vor allem die Ressourcen eines Kindes gestärkt werden.



## 6.2 Perspektiven für meine sozial- und erlebnispädagogische Arbeit

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Themen Resilienzförderung und erlebnispädagogischen Intervention habe ich in meinem Arbeitsalltag immer wieder Situationen angetroffen, in denen ich mir bewusster überlegt habe, wie ich eine Situation schaffen kann, um einem Kind die Chance zu geben sich als selbstwirksam zu erleben. Dies waren nicht nur spezielle erlebnispädagogische Momente, sondern auch einfache Alltagssituationen.

Bei den sechs Kindern auf meiner Station hatte ich bei jedem eine Idee, was ich mit ihm im erlebnispädagogischen Bereich machen könnte, um seine Sozial- und Selbstkompetenz zu stärken oder, wenn man es aus Sicht der Resilienzförderung betrachtet, seine Resilieinz zu stärken. Meisten sind es nur kleine Interventionen und nicht immer gleich ein mehrtägiges Trekking. Mehrtägige Interventionen sind im Psychiatriealltag auch selten möglich. Ich habe wieder vermehrt damit begonnen, mit den Kinder am Mittwochnachmittag in den Wald zu gehen. Wir machen Feuer oder gehen zusammen an die Emme und waten im Fluss herum. In den zwei Jahren Ausbildung zur Erlebnispädagogin habe ich mich immer wieder gefragt, was eigentlich der Unterschied zwischen Freizeit- und Erlebnispädagogik ist? Das Schreiben dieser Arbeit hat mir sehr geholfen diese Frage zu beantworten und nochmals Klarheit zu bekommen, was es eigentlich heisst, erlebnispädagogisch zu Arbeiten. Ich mache mir nun noch genauere Gedanken dazu, was für Methoden ich anwende und mit welchen Zielen ich eine Intervention angehe. Die Resilienzförderung hilft mir zusätzlich dabei, nochmals genauer hin zu schauen, wenn es darum geht, was ein Kind braucht, welche Ressourcen es hat und wie diese mit einfachen Mitteln gestärkt werden können.
Bin ich beispielsweise mit den Kinder an der Emme, so helfe ich einem Kind über den Bach zu kommen, einem anderes animiere ich jedoch dazu, es selbst zu probieren, auch wenn es dabei vielleicht nass wird. Ich versuche genauer zu erkennen, wo und wie stark ein Kind gefordert werden soll und ich achte sehr darauf, die Kinder nicht zu überfordern. Schlussendlich muss ich noch immer meinem Bauchgefühl vertrauen, wenn es darum geht zu bestimmen, wem ich was zutrauen soll und wem nicht. Doch ich habe mir mittlerweile auch Fachwissen angeeignet, das ich bei derartigen Entscheidungen im Hinterkopf habe. Es ist dieses Moment, das für mich die Erlebnispädagogik von der Freizeitpädagogik unterscheidet.

Ich denke, dass ich den Kindern keine Flügel und Wurzeln mit auf ihren weiteren Weg geben kann, wie dies nur die Eltern können. Doch kann ich mit erlebnispädagogischen Interventionen und mit der Resilienzförderung dem Kind eine gewichtige Unterstützung bieten. Damit kann ich zumindest helfen, die vorhandenen Flügel und Wurzeln der Kinder etwas zu stärken, so dass sie sich auf einen weiteren, positiveren Weg machen können.

# 7. Quellenverzeichnis

Brooks/ Goldstein. **Das Resilienz-Buch**, 3. Auflage, Stuttgart, Klett-Cotta 2007.

Fröhlich-Gidhoff. **Resilienz**, 2. Auflage, München, Reinhardt 2011.

Hufenus, Hans-Peter. **Handbuch für Outdoor Guides**, 3. Überarbeitete Auflage, Augsburg, Ziel 2009.

Hobmaier, Hermann. **Psychologie**, 3. Auflage, Troisdorf, Eins 2003.

Opp/ Fingerle. **Was Kinder stärkt**, 3. Auflage, München, Reinhardt 2008.

Wettig, Jürgen. **Schicksal Kindheit**, Heidelberg, Springer 2009.

Zuffellato/ Kreszemeier. **Lexikon Erlebnispädagogik**, 1. Auflage, Augsburg, Ziel, 2007.

**Quellenverweise Internet**

Wikipedia,
http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwahrnehmung
Zugriff: 11.06.2013

http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwirksamkeit
Zugriff: 11.06.2013

http://de.wikipedia.org/wiki/Längsschnittstudie
Zugriff: 11.06.2013

http://de.wikipedia.org/wiki/Albert_Bandura
Zugriff:11.06.2013

Zitate-online,
http://www.zitate-online.de/sprueche/kuenstler-literaten/16973/zwei-dinge-sollen-kinder-von-ihren-eltern.html
Zugriff: 11.06.20013

# 8. Anhang

## 8.1 Infobrief an Jan und Mutter

**Lieber Jan**

Ich freue mich, dass du dich auf das Projekt einlässt, dass wir in die Landschulwoche nach Wyssachen im Emmenthal zu Fuss gehst.

Wir werden alles wichtige im Rucksack mitnehmen. Ich werde für dich ein bequemes Schlaffmätteli, ein warmer Schlaffsack, ein grosser Rucksack und alles Andere was wir brauchen um zwei Tage draussen zu sein organisieren, und am Montagmorgen mitbringen. Wir werden die Nacht draussen verbringen. Eine Plastikplane wird dein Dach sein, ich werde dir zeigen wie du die Plane zwischen zwei Bäume spannen kannst, so das du gut schläffst und geschützt bist. Unser Nachtessen werden wir über dem Feuer kochen. Wir werden am Montag zusammen alles Essen einkaufen gehen was wir für die zwei Tage benötigen und uns auf den Weg machen. Am Diestagabend werden wir im Lagerhaus ankommen und dort mit den Anderen das Nachtessen einnehmen.

Was du am Montag bereit legen musst:
**1x Wanderschuhe**
**2x ersatz T-Shirt**
**1x ersatz Hose**
**1x ersatz Unterwäsche und Socken**
**1x Hut**
**Zahnbürste und Zahnpasta**

Ich freue mich auf zwei erlebnisreiche Tage.

Mit freundlichen Grüssen

Beatrice
Station ....