Begleitung von Entwicklungsprozessen

Der Weg von Wünschen zu Handlungen

Phasen des Zürcher Ressourcen Modells erlebnispädagogisch begleitet

Abschlussarbeit NDS Angewandte Erlebnispädagogik HF

Verfasser: Lucas Zack, Hardau 34, 8408 Winterthur

Bildungsinstitut: planoalto, 9033 Untereggen
in Kooperation mit CURAVIVA Weiterbildung, 6060 Luzern

Juli 2014

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Teil 1: Hintergründe

1.0 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse 4
1.1 Ressourcen 4
1.2 Bahnung 4
1.3 Somatische Marker 5
1.4 Explizites oder implizites Gedächtnissystem 6
1.5 Zürcher Ressourcen Modell 7
1.6 Systemische Erlebnispädagogik 7

Teil 2: Zürcher Ressourcen Modell und systemische Erlebnispädagogik

2.0 Das Rubikon-Modell 11
2.1 Phase 1: Bedürfnis, aktuelles Thema 11
2.2 Phase 2: aus bedeutsamen Bedürfnissen Ziele formulieren 12
2.3 Phase 3: Intention 13
2.4 Phase 4: Präaktionale Vorbereitung 14
2.5 Phase 5: Handlung und Sicherung 16

Teil 3: Reflexion

3.0 Reflexion 17
3.1 Reflexion neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Erlebnispädagogik 17
3.2 Reflexion Rubikon-Modell/Erlebnispädagogik/Heldenreise 19
3.3 Persönliche Reflexion über den Lernprozess der Ausbildung 19

Dank 21

Literaturverzeichnis 22

Einleitung

Ich arbeite seit drei Jahren in einer Time-out Klasse in Schaffhausen mit Jugendlichen. In dieser Arbeit begegne ich tagtäglich dem Begriff der Veränderung. So wollen Schule, Eltern, Schulpsychologen und viele Andere Veränderungen im Verhalten von Jugendlichen. Unsere erste wichtige Aufgabe bei Aufnahmen von Jugendlichen ist es jeweils, das Time-out ins Licht von ‚Time-out als Chance' zu rücken. Auf dieser Grundlage bestimmen Jugendliche eigene Ziele für ihre dreimonatige Time-out Zeit. Ich vertrete die Haltung, die Jugendlichen als Experten ihres eigenen Lebens zu sehen.

Die Jugendliche setzen sich in der Time-out Zeit mit diesen Zielen auseinander. Intensiv daran gearbeitet wird ebenfalls während den mehrtägigen erlebnispädagogischen Trekkings. In dieser Arbeit in der Natur steckt viel Kraft und Potenzial. Jugendliche begeben sich dort nachhaltig auf den Weg der eigenen Ziele.

Die Arbeit im Time-out orientiert sich also stark an Zielen und Entwicklungswünschen der Jugendlichen. Dieser Weg von einem persönlichen Ziel bis hin zu eigenen Handlungen ist ein nicht einfacher. Vor einiger Zeit bin ich auf Literatur über das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) gestossen. Dort sind theoretischen Hintergründe aus der neurowissenschaftlichen Forschung abgebildet, die beschreiben, wie Lernen und Entwicklung im Hirn stattfindet. Beim Durcharbeiten dieser Literatur habe ich zahlreiche Bezüge zur erlebnispädagogischen Arbeit festgestellt. Einerseits fand ich spannende Bezüge zwischen der Hirnforschung und der erlebnispädagogischen Arbeit. Andererseits lernte ich im ZRM ein Modell kennen, das verschiedene Reifestadien von Wünschen bis hin zu Handlungen beschreibt. Dies in die Arbeit in der Time-out Klasse zu integrieren, motivierte mich zusätzlich, diese hier vorliegende Arbeit zu schreiben.

Ich lade Sie nun ein, den Gedanken meiner Arbeit zu folgen. Sie startet mit theoretischen Hintergründen über unser Hirn, geht weiter zu praktischen Ideen der erlebnispädagogischen Begleitung von Zielen und Wünschen und endet in der Reflexion des neu erlangten Wissens.

TEIL 1: HINTERGRÜNDE

1.0 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

In der Arbeit und Begleitung von Menschen, die Entwicklungs- oder Veränderungswünsche in sich tragen, ist ein Hintergrundwissen über neurowissenschaftliche Erkenntnisse wertvoll. Es bietet dies eine zusätzliche Ebene, die es in der Planung von erlebnispädagogischen Interventionen zu berücksichtigen gilt. So helfen Erkenntnisse darüber, wie das Hirn funktioniert, gewünschte Entwicklungsschritte differenzierter zu gestalten und strukturell so aufzubauen, dass nachhaltige Entwicklung initiiert werden kann. Die Themen Ressourcen, Bahnung, Somatische Marker und die verschiedenen Gedächtnissysteme werden nachfolgend erläutert.

1.1 Ressourcen

Unter Ressourcen werden neurale Erregungsmuster verstanden, die im Hinblick auf Wünsche oder Absichten, die Klienten für ihre Entwicklung haben, unterstützend wirken (vgl. Storch, Krause, (2007), S. 24f). Eine Orientierung an Ressourcen von Klienten bedeutet also, diese oben erwähnten neuralen Netze zu aktivieren. Dabei wird von einem humanistischen Weltbild ausgegangen: „Jeder Mensch ist aktiver Gestalter seiner Existenz. Er trägt alle Ressourcen, die es ihm ermöglichen, nicht nur selbstverwirklichend zu handeln, sondern in der Verwirklichung dessen, woran er glaubt, seine Existenz zu transzendieren und damit sein Leben mit Sinn zu erfüllen" (zit. Bamberger, (2010), S. 47). Die Aufgabe der Begleitung ist es, innere Suchprozesse anzustossen und den Klienten in einen ganzheitlichen Kontakt mit seinen Ressourcen zu bringen. Dies ermöglicht eigenwirksam und eigenverantwortlich zu handeln (vgl. Bamberger, (2010), S. 47f.).

1.2 Bahnung

Das Thema der Bahnung ist für das Lernen neuer Verhaltensmuster von entscheidender Bedeutung. Wenn Menschen etwas sehen, hören, riechen oder fühlen, werden neurale Netze aktiviert. Ein Reiz löst ein bestimmtes Muster aus. Je häufiger ein Reiz dieses Muster auslöst, desto automatisierter wird das Muster aktiviert. Es führt zu „Autobahnen des Denkens". So kommt ein Schüler beispielsweise nach der Schule nach Hause und sollte eigentlich Mathematik lernen. Da aber einmal am Computer sitzend das neurale Netz des Chattens aktiviert ist, verfliegt der Vorsatz des Lernens rasch. Er chattet und hat ein gutes

Gefühl im Bauch. Die stetige Wiederholung dieser Verbindung (Computer – Chatten) führt dazu, dass der Zugriff zum diesem neuralen Netz sehr schnell da ist. Wenn dieser Schüler also vor dem Computer sitzend Mathematik lernen möchte, wird dies für ihn herausfordernd sein.
Neurale Netze sind multicodiert. Das bedeutet, dass verschiedene Zugänge zu demselben Gedankennetz führen können. Jeder Gedanke ist in Form von Sprache, non-verbalen Erinnerung von Formen oder Farben, in Form von emotionalem Wissen und in Form von körperlicher Erinnerung codiert. Wenn sich also jemand an ein Objekt erinnert, so werden neben dem inneren Bild auch somatische und emotionale Daten abgerufen. Jene Daten nämlich, welche das Hirn der Person bei früheren Reaktionen mit diesem Objekt gespeichert hat (vgl. Storch, Krause, (2007), S. 38ff., vgl. Hüther, (2009), S. 22). So kann bei unserem Beispiel auch das gute Gefühl im Bauch dazu führen, dass die Person Lust dazu bekommt, den Computer hochzufahren und zu chatten. Und je häufiger dieses Netz aktiviert wird, desto stärker ist es gebahnt und desto häufiger wird es wiederum aktiviert. Mit anderen Worten: Was wir denken, formt unser Gehirn und ist Grundlage dafür, was und wie wir als nächstes Denken.

1.3 Somatische Marker

Jede Erfahrung, die wir in unserem Leben machen, wird durch unser Hirn bewertet. Es bewertet, ob ein Wissen wohladaptiv (positive Konsequenzen für unseren Organismus) oder maladaptiv (ungeeignetes Wissen, für unser Wohlbefinden) ist. Gleichzeitig koppelt unser Gehirn jede dieser Bewertungen mit einem Gefühl und einer körperlichen Reaktion. Jede Situation wird also in Sachlage, Gefühlslage und Körperreaktion gespeichert (siehe Kapitel 2.2).
Mit somatischen Markern ist das körperliche Bewertungssystem gemeint. Dieser automatisierte Prozess ist äusserst schnell und liefert körperliche Rückmeldungen, was bisher an Erfahrungen in solchen Situationen gesammelt wurde. Diese Rückmeldung schützt vor weiteren negativen Erfahrungen, die bereits in ähnlichen Situationen erfahren wurde. Ein flaues Gefühl im Bauch zeigt beispielsweise an, dass Vorsicht geboten ist.
Für das Thema der Veränderung sind positive somatische Marker von grossem Interesse. Diese treten entweder direkt in der Situation auf oder sie zeigen sich im Vorfeld bei Verhaltensplanungen. „In bestimmten Situationen ist es möglich, sich vorzustellen, wie eine körperliche Rückmeldung sich anfühlen würde, wenn sie einträte“ (zit. Storch, Krause, (2007), S. 52). Die Berücksichtigung positiver somatischer Marker hat zum Ziel,

Entscheidungen für Handlungen zu treffen, die mit einem grossen positiven Gefühl begleitet werden. Durch dies erhöht sich die Motivation und der Wille für den erwünschten Veränderungsprozess. Planungsvorgänge ohne positive somatische Marker bleiben mit hoher Wahrscheinlichkeit Geplänkel im Kopf ohne Handlungsausführung (vgl. Storch, Krause, (2007), S. 49ff.).

1.4 Explizites und implizites Gedächtnissystem

Grundsätzlich werden zwei Grundtypen von Gedächtnisleistungen unterschieden. Es wird zwischen den expliziten Prozessen und den impliziten Prozessen unterschieden. Explizite Prozesse benötigen Zeit und Aufmerksamkeit, sind störungsanfällig und brauchen viel Energie.

Implizite Prozesse sind automatisiert und sehr schnell, arbeiten mit hoher Zuverlässigkeit und werden wann immer möglich angewandt. Das Hirn automatisiert explizite Abläufe zu impliziten. So braucht ein Neulenker in der ersten Fahrstunde wesentlich mehr Energie und Aufmerksamkeit, als er dies nach einem Jahr Erfahrung benötigt. Diese automatisierten Abläufe kommen Menschen in die Quere, wenn sie nicht (mehr) zum psychobiologischen Wohlbefinden des Organismus beitragen. Dann müssen neue neurale Netze so stark gebahnt werden, dass sie als neue Automatismen den unerwünschten Automatismus ersetzen. Hüther (2009) spricht in diesem Zusammenhang von inneren Bildern, die mit neueren Sinneseindrücken überlagert werden und so zu veränderten Bildern werden. Ein häufiges Aktivieren dieser zusammenfliessenden Bilder verstärkt die Bahnung und somit auch die künftige Aktivierung des neuen erwünschten Bildes.

Für diese Automatisierungsvorgänge braucht es Zeit, Geduld und Ausdauer. Ausserdem wird Aufmerksamkeit benötigt, damit nicht die alten Bilder unser Handeln steuern. Durch die Wiederholungen werden die Verbindungen immer besser gebahnt und somit leichter aktivierbar (vgl. Storch, Krause, (2007), S. 60f.).

1.5 Zürcher Ressourcen Modell

Frau Maja Storch und Frau Franke Kraus haben in den 1990er Jahren ein Selbstmanagement-Trainingsmodell entwickelt. Das Modell hat zum Ziel, dass sich Menschen über eigene Lebensthemen klar werden, Ziele entwickeln, eigene Ressourcen entdecken und Fähigkeiten entwickeln, um nötige Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen (vgl. Wikipedia/Zürcher Ressourcen Modell).
Sie arbeiten nach drei Grundprinzipien:

1. *Das Rubikon-Prozess Modell*. Dieses Modell zeigt verschiedene Stadien auf, die ein Wunsch durchlaufen muss, sodass er in Handlung umgesetzt werden kann.
2. *Positive somatische Marker.* Damit ein Wunsch in Handlung umgesetzt werden kann, wird beim Zürcher Ressourcen Modell durchgehend mit somatischen Markern gearbeitet, bzw. werden diese aktiv gesucht und genutzt.
3. *Handlungswirksame Ziele*. Ziele werden nach einer Art und Weise definiert, die dem Menschen auf dem Weg des Handelns, die Annäherung an diese Ziele ermöglicht.

1.6 Systemische Erlebnispädagogik

In der Literatur sind unzählige Definitionen zu finden, was systemische Erlebnispädagogik ist und wie systemische Erlebnispädagogik wirkt. Nachfolgend erläutere ich meine Definitionsschwerpunkte in Bezug auf die Wortwahl „systemische Erlebnispädagogik“:

Systemisch: Unter systemischer Betrachtungsweise wird der Mensch nicht als ein in sich geschlossenes Wesen verstanden. Der Mensch ist aus biologischer Sicht gesehen ein Organismus, der aus einer Vielzahl an Zellen gebildet ist. Diese Zellen kommunizieren miteinander und sorgen für einen funktionierenden Organismus. Jeder Mensch wiederum steht – wie die Zellen unter sich – in Verbindung mit anderen Menschen (vgl. Hüther (2009), S. 51). Er kommuniziert mit unterschiedlichen sozialen Systemen, indem er Informationen, die an ihn gelangen, nach bestimmten inneren Strukturen verarbeitet, was dann Einfluss auf sein Handeln und Denken hat. Eine objektive Wirklichkeit gibt es daher nicht (vgl. Zuffellato, Kreszmeier (2007), S. 241) und jeder Mensch erkennt und weiss individuell, was für ihn in bestimmten Situationen gewinnbringende Entscheidungen und Lösungen sind.

*Erlebnis*pädagogik: In der Erlebnispädagogik sollen Erlebnisse spezielle, nicht-alltägliche Erlebnisse sein. Ein Erlebnis beinhaltet eine intensive, persönliche Erfahrung,

die nicht alltäglich ist. Sie ist neu, anders, überraschend, herausfordernd. Der Klient ist aktiv handelnd durch das Erlebnis in der Natur konfrontiert. In der Erlebnispädagogik sollen Erlebnisse Herausforderungen und Probleme beinhalten, die es ermöglichen, neue Lösungen und Ressourcen zu entdecken.

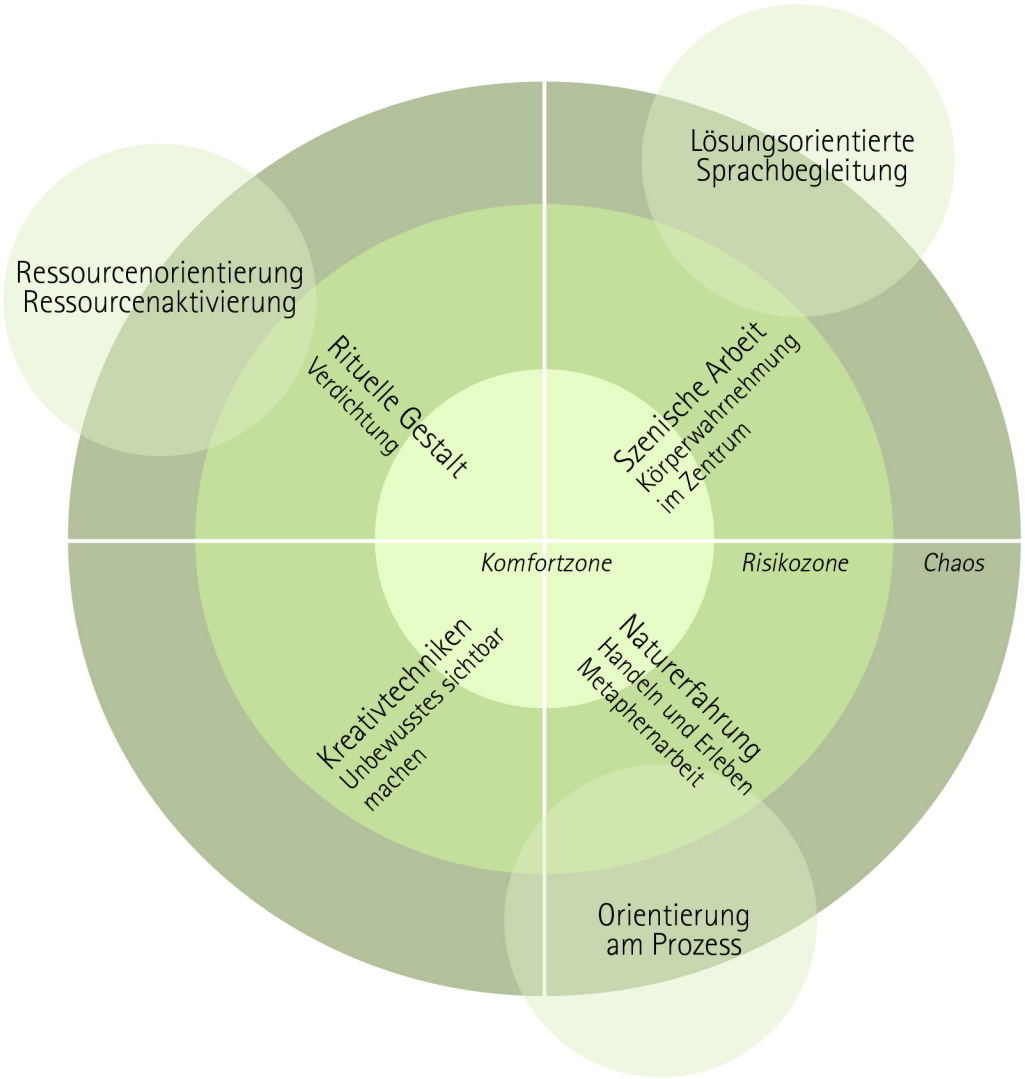
Erlebnis*pädagogik*: Pädagogik meint die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit Bildung und Erziehung in Theorie und Praxis auseinandersetzt (vgl. Wikipedia/Pädagogik). In diesem Zusammenhang sind der handlungsorientierte Ansatz und die Zielorientierung zentrale Merkmale der Erlebnispädagogik.

Untenstehend befindet sich eine Grafik, die zentrale Elemente der wirksamen und nachhaltigen systemischen erlebnispädagogischen Arbeit beinhaltet. Es ist eine Vernetzung aus der kreativ-rituellen Prozessgestaltung, dem Komfortzonenmodell und drei zentralen Haltungen in der Führung erlebnispädagogischer Unternehmungen.

Die drei Kreise des Komfortzonen-Modells sind die Basis erlebnispädagogischen Arbeitens. In jedem erlebnispädagogischen Setting sollen Pendelbewegungen zwischen der Komfort- und der Risikozone entstehen (vgl. Thomas, Kreszmeier (2007), S 7f., Kreszmeier, Hufenus (2000), S. 59ff.). Klienten werden durch Erlebnisse und Herausforderungen in die Risikozone geführt, wo neue Handlungsmuster und Ressourcen gezeigt werden.

Naturerfahrung, Szenische Arbeit, Rituelle Gestalt, Kreativtechnik sind Felder, aus denen der systemische Erlebnispädagoge Methoden und Arbeitsideen einsetzt. Jedes Feld hat andere Qualitäten, wobei die zentralsten in der Grafik benannt sind.

Die satellitenförmig notierten Themen in der Grafik stehen für Haltungen in der Begleitung von Klienten in erlebnispädagogischen Settings: Die Orientierung an Gruppenprozessen stellt die Teilnehmenden ins Zentrum ihrer Entwicklungen. Hier gilt es die Zielorientierung und die Prozessorientierung immer wieder in Einklang miteinander zu bringen. Die Ressourcenorientierung ist ein Fokus, mit welchem der Erlebnispädagoge in der Begleitung unterwegs ist. Dadurch stärkt er das Gefühl von Selbstwirksamkeit und lädt Klienten ein, den Blick auf eigene Ressourcen zu lenken. Der Erlebnispädagoge setzt die Sprache bewusst und gezielt ein. In der lösungsorientierten Sprache liegt die Kraft, innere Räume für Lösungen zu öffnen und Klarheit in schwierigen Situationen zu schaffen.



Modell der Erlebnispädagogik (eigene Grafik)

TEIL 2: ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL UND SYSTEMISCHE ERLEBNISPÄDAGOGIK

Ziel der nachfolgenden Kapitel ist es, die theoretischen Erkenntnisse aus der Hirnforschung in die praktischen Überlegungen miteinzubeziehen. Dadurch werden bekannte erlebnispädagogische Methoden mit neurowissenschaftlichen Hintergründen begründet, bzw. gezielt eingesetzt werden. Das ZRM folgt im Aufbau ihrer Trainings der Struktur des Rubikon-Modells mit seinen fünf Phasen (vgl. Storch, Krause (2007), S. 63ff.). Dieser Struktur werden die nachfolgenden Kapitel folgen. Wie auch die Phasen des Rubikon-Modells zusammenhängend und aufbauend sind, so soll auch die erlebnispädagogische Intervention einem klaren Ablauf folgen. Für die erlebnispädagogische Begleitung aller fünf Phasen wähle ich die Form einer initiatorischen Gestalt. Diesbezüglich eine attraktive Struktur bietet die Heldenreise. Sie folgt den Stationen Trennung, Initiation und Rückkehr (vgl. Zuffellato, Kreszmeier (2000), S. 103). Dies ist insofern attraktiv, weil die Struktur selber Veränderung vorsieht. Wer auf eine Heldenreise geht, kommt als Held mit neuen Eigenschaften zurück. Darin liegt eine wandlungsfördernde Kraft, die es in der erlebnispädagogischen Arbeit zu nutzen gilt.

Dieser Stationen der Heldenreise wird gefolgt:

1. Der Ruf (Erfahrung von einem Mangel, plötzliches erscheinen einer Aufgabe)
2. Loslösen und Aufbrechen (das Zögern wird überwunden und es wird in ein unbestimmtes Abenteuer aufgebrochen)
3. Verwandlung (Probleme werden gemeistert)
4. Rückkehr (die Schwelle in den Alltag wird überschritten)
5. Veröffentlichung und Integration (neu gefundenes Wissen wird im Alltag genutzt und somit der Öffentlichkeit zugänglich gemacht)

(vgl. Wikipedia/Heldenreise und Kreszmeier, Hufenus (2000), S. 180f.)
Die Phasen des Rubikon-Modells werden in den folgenden Kapiteln den Stationen der Heldenreise so zugewiesen, dass erlebnispädagogische Arbeit und Inhalte des Rubikon-Modells gewinnbringend ineinander verwoben sind. Damit die neurowissenschaftlichen Hintergründe in Bezug zu den erlebnispädagogischen Methoden bleiben, sind diese jeweils kurz erläutert. Die ‚erlebnispädagogische Ideenkiste' zeigt Ideen und Methoden für die Planung mehrtägiger Trekkings in der Struktur der Heldenreise.

2.0 Das Rubikon-Modell

Das Rubikon-Modell beschreibt, welche Reifestadien ein Wunsch durchlaufen muss, bis er effektiv in Handlung umgesetzt werden kann. Den Namen hat das Modell von einem Grenzfluss aus dem römischen Reich. Caesar hatte im Jahre 49 v. Chr., nach einer langen Phase des Abwägens, die Worte „der Würfel ist gefallen" gesagt und hat mit seinem Heer den Fluss Rubikon überschritten und ist in den Krieg gezogen (vgl. Krause, Storch (2000), S. 64). Der Rubikon stellt also ein Sinnbild für einen „point of no return" dar. Einen Punkt, nach dessen Überschreitung der Wille und die Motivation so gross ist, dass nicht mehr an eine Umkehr gedacht wird.

2.1. Phase 1: Bedürfnis, aktuelles Thema

In diesem Reifestadium sind Wünsche und Bedürfnisse noch nicht ausreichend bewusst. Der Klient soll sich seinen Bedürfnissen und Wünschen bewusst werden. Wichtig für diese Arbeit ist, dass ein Zugang zu den eigenen Ressourcen hergestellt wird. Des Weiteren soll eine entspannte Gruppenatmosphäre vorhanden sein und Umgangsformen und Regeln müssen abgesprochen und geklärt sein.

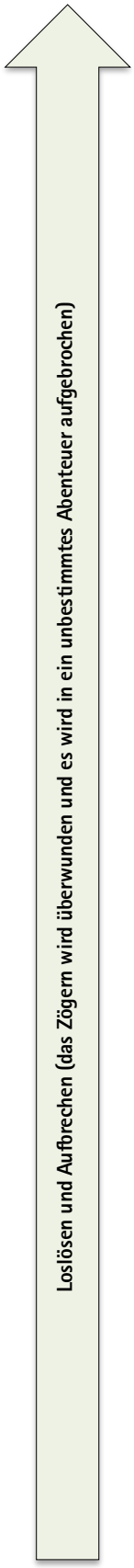
Bezug Neurowissenschaft

Die Orientierung an Ressourcen von Klienten unterstützt die Aktivierung dieser neuralen Netze. Klienten sollen möglichst ganzheitlich (Körper, Emotion, Sprache) mit ihren Ressourcen in Kontakt kommen.

Ideenkiste für die erlebnispädagogische Begleitung

1. Im Vorfeld werden mittels *Trainingsmetaphern* bereits wichtige Impulse für die Reise gesetzt. So wecken die Erläuterung im Einladungsbrief über die Heldenreise bereits Bilder für die bevorstehende Zeit.

2. Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden rasch in den Prozess mit sich und der Gruppe einsteigen. Eine bewusste Wahl des *Naturraums* ist darum wichtig. Der erste Tag führt einem Bach entlang, wo am Abend die Quelle entdeckt werden kann. Den Spuren des eigenen Lebens folgen und die Quelle wie ein Schatz entdecken. Die persönliche Wahrnehmung auf die Umgebung und das eigene Selbst wird geschärft. Eine Bachwanderung beinhaltet zahlreiche Herausforderungen, die unterschiedliche Ressourcen erleben lassen und sichtbar machen.
3. Immer wiederkehrende *Stolpersteine im Leben* werden in einer Gesprächsrunde am Tag gesammelt. Themen, Aufgaben und Bedürfnisse werden in Worte gefasst.
4. Am Abend werden erste Heldentaten in der Gruppe gesammelt. Eine *rituelle Struktur* dient der Verdichtung des Gesagten.
5. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin besitzt ein eigenes *Heldenbüchlein*. Dies dient der Reflexion des eigenen Heldendaseins. Es bietet Platz und lädt ein, eigene Herausforderungen zu benennen und den Umgang mit diesen festzuhalten. Es ist ein persönliches Heft, welches privaten Charakter hat und nur vereinzelt ausgewählte Gedanken wieder in der Gruppe veröffentlicht werden.



2.2 Phase 2: aus bedeutsamen Bedürfnissen Ziele formulieren

In dieser Phase werden aus Bedürfnissen konkrete Annäherungsziele formuliert. Diese Ziele sind so formuliert, sodass sie direkt in der Handlung wirksam sind. Damit dies eintrifft, müssen folgende Kriterien eingehalten sein:

1. als Annäherungsziele formulieren: Sollzustände positiv formulieren, Beispiel: ich arbeite aktiv und mit Zuversicht an meiner Lehrstellensuche
2. das Ziel ist zu 100% unter meiner Kontrolle
3. positive somatische Marker sind erkennbar, wenn ich mich mit diesem Ziel auseinandersetze

Bezug Neurowissenschaft

Das handlungswirksame Ziel ist ein neues neurales Netz, ein neues Bild, dass im Hirn nun mit anderen bestehenden Bildern zusammenfliesst. Das neue Bild soll in Form von Sprache, non-verbaler Erinnerungshilfe, Emotionalität und Köperempfindung abgespeichert sein (multicodierte Zugänge).

Ideenkiste für die erlebnispädagogische Begleitung

1. Eine *Ressourcendusche* stärkt das Selbst und zeigt Stärken auf. Es ist eine Reflexion des Umfeldes auf benutzten Ressourcen und stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Es stärkt somit das Wissen, Ziele unter der eigenen Kontrolle zu haben.
2. Alle Teilnehmenden haben *Heldenfiguren* mitgenommen. In Bezug darauf, werden Heldenqualitäten gesammelt. Diese werden dann in einem Feld verteilt. Jetzt folgt eine Aufstellungsarbeit aus dem Feld der szenischen Arbeit. Folgende Fragestellung steht im Fokus: Welcher Heldenqualität stehst du als Person aktuell am nächsten? Nehmen wir an, du besitzt die Möglichkeit, an deinen eigenen Heldenqualitäten zu arbeiten. Von welcher Qualität möchtest du mehr haben? Stelle dich im Feld auf.
3. In der Gruppe werden *handlungswirksame Ziele* besprochen und in ihr Heldenheft geschrieben. Dabei achten alle darauf, dass die drei Kriterien (positiv formuliert, eigene Kontrolle, positiver somatischer Marker) erfüllt sind.
4. Das erneute Losgehen startet mit der Überquerung des Baches. Bei dieser sinnbildliche *Überquerung des Rubikons*, wird Bezug auf die Heldenreise genommen: Jeder Held bricht nun mit seinem eigenen Ziel/Thema auf. Es werden nun Taten folgen, in denen er mit Drachen und bösen Mächten zu kämpfen haben wird. Diesen Herausforderungen wird er sich stellen und neue Ressourcen im Umgang mit seinem Ziel finden.

Loslösen und Aufbrechen (das Zögern wird überwunden und es wird in ein unbestimmtes Abenteuer aufgebrochen)

2.3 Phase 3: Intention

Das Produkt aus Wünschbarkeit und möglicher Realisierbarkeit bezüglich dem eigenen Ziel führt zu einer motivierender, positiven Empfindung. Ein starkes Gefühl von Entschlossenheit ist vorhanden. Der Fokus in dieser Phase ist stark auf die durch sich selber beeinflussbaren Faktoren gerichtet.

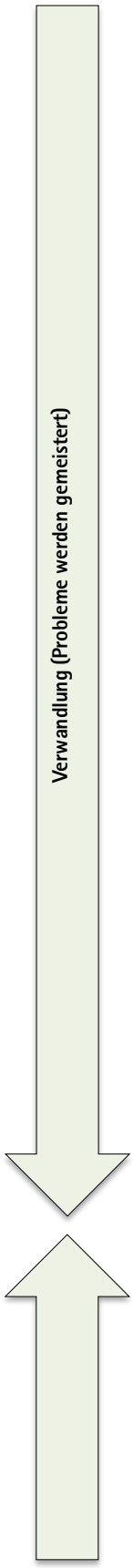
Bezug Neurowissenschaft

Es ist wichtig, dass dieses neue Bild der Zielerreichung häufig und erfolgreich benutzt wird. Damit steigt die Übertragungseffizienz und die Bahnung des neuen Netzes wird verbessert. Die Bahnung wird durch die ganzheitliche Auseinandersetzung (emotional, körperlich, mental) im Zielnetz verstärkt.

Verwandlung (Probleme werden gemeistert)

Ideenkiste für die erlebnispädagogische Begleitung

1. Das Unterwegs-sein und das Leben in der Natur bieten für das Individuum und die Gruppe viele Herausforderungen. Der Erlebnispädagoge wählt die Herausforderungen je nach Gruppe gezielt aus, sodass sich die Gruppe im Spannungsfeld zwischen *Risikozone und Komfortzone* optimal bewegen kann. Es sollen Erlebnisse ermöglicht werden, die Ressourcen im Zusammenhang mit dem eigenen Thema/Ziel erlebbar machen. Diese sind je nach Thema/Ziel und Gruppe individuell zu gestalten. Skizzen zum Spannungsfeld:
   Mehrgangmenu / einfacher Eintopf, Einzelcamp / Gruppencamp / Solocamp, wegloses Gelände / Wanderwegen folgen, Regenwetter / Sonnenschein, zurückhaltende Leitung / helfende Leitung, drei Tage / sechs Tage
2. Am Abend werden weitere Heldentaten in der Gruppe gesammelt. Eine *rituelle Struktur* dient der Verdichtung des Gesagten.
3. Die Zielsituation wird mittels *Kreativtechnik* festgehalten. In Form einer Linienarbeit werden nächste bedeutsame Schritte im Leben dargestellt, die dank der Erreichung des gesteckten Zieles, realisierbar sind.
4. Symbole für eigene Stärken werden im Unterwegs-sein gesucht und mitgenommen oder fotografisch festgehalten.
5. Während dieser Phase achtet die Leitung, dass sich jeder Teilnehmende *systematisch Erinnerungshilfen* für sein Ziel macht (siehe Punkte 3. und 4.). Diese sollen kognitiv (z.B. aus Gesprächen entstanden), emotional (Fokus im Gespräch auf Gefühle legen) und körperlich (direkt in der Handlung, die mit einem Ziel zu tun hat) sein. Das Heldenheft bietet auch hierfür Platz und lädt zum Festhalten von Auseinandersetzungen ein.



2.4 Phase 4: Präaktionale Vorbereitung

In dieser Phase wird in die Zukunft geschaut. Es wird überlegt, welche Herausforderungen bezüglich dem eigenen Thema/Ziel im Alltag anzutreffen sein werden. Diese Herausforderungen werden in drei Bereiche zugeordnet: Könnens-Bereich (das erwünschte Verhalten gelingt bereits), Trainings-Bereich (vorhersehbare Situationen, in denen es schwierig werden wird, das wünschenswerte Verhalten zu zeigen) und den Risiko-Bereich (unvorhersehbare, überraschende Situationen, in denen Personen Ziele gerne realisieren

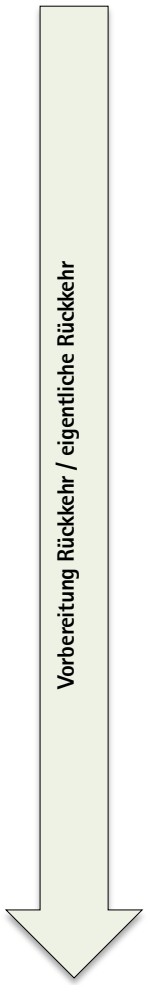
würden; noch werden sie sich dem oft erst im Nachhinein bewusst). In dieser Phase wird überlegt, wie und wo die zuvor erarbeiteten Erinnerungshilfen eingesetzt werden können.

Bezug Neurowissenschaft

Dass die neuralen Muster multicodiert aktiviert werden können, wird in dieser Phase aktiv genutzt. Es werden Erinnerungshilfen installiert, die helfen, neurale Netze zu aktivieren, sodass die Bahnung ebendieser Netze im Alltag weiter voranschreiten kann.

Ideenkiste für die erlebnispädagogische Begleitung

1. Die Erinnerungshilfen (siehe Phase 3), die konkret für die Rückkehr in den Alltag installiert werden, sind bereits vorhanden. In Kleingruppen werden nun vorhersehbare Situationen (im Trainings-Bereich) mit Naturmaterialien dargestellt. Gemeinsam werden Überlegungen gemacht, wie Erinnerungshilfen installiert werden können. Kreativität und die Ideen aller Gruppenmitglieder sollen aktiv genutzt werden. Beispiel für Erinnerungshilfen: Symbole aus der Natur an wichtigen Orten im Alltag aufstellen, kraftvolle Fotografie als Bildschirmhintergrund, unterstützende Körperhaltungen im Terminkalender einplanen.
2. Die Rückkehr der Helden wird besprochen: Wenn Helden zurückkehren haben sie die Aufgabe, ihre neuen Erkenntnisse der Welt, den Zurückgebliebenen, zugänglich zu machen.



2.5 Phase 5: Handlung und Sicherung

In dieser Phase werden die gewünschten Handlungen zielgerichtet vollzogen. Da sich die Teilnehmenden eigener Ressourcen bewusst sind, ganzheitliche Erinnerungsbilder verankert und Erinnerungshilfen installiert worden sind, werden gewünschte Handlungen umgesetzt werden können.

Die Einbindung sozialer Ressourcen dient zusätzlich der Sicherung der Zielerreichung.

Ideenkiste für die erlebnispädagogische Begleitung:

1. Während der mehrtägigen Heldenreise macht die Leitung Bild- und Videoaufnahmen. Diese Aufnahmen werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Die Leitung schneidet ein Video zusammen, dass die Auseinandersetzungen und die Konfrontationen im Unterwegs-sein aufzeigt. Gäste aus dem nahen Umfeld der Teilnehmenden werden eingeladen. Die Präsentation startet mit dem Film und zeigt so die dort sichtbar gewordenen Themen und Ziele der Teilnehmenden. Im Anschluss daran gibt es eine Diskussionsrunde zum Thema der sichtbaren Ressourcen der Teilnehmenden. Es hat zum Ziel, dass die Teilnehmenden auch durch ihr Umfeld nachhaltig gestärkt und unterstützt werden können.
2. Die Bilder stehen allen Teilnehmenden als zusätzliche Erinnerungshilfen zur Verfügung.

Veröffentlichung und Integration (neu gefundenes Wissen wird im Alltag genutzt und somit der Öffentlichkeit zugänglich gemacht)

TEIL 3: REFLEXION

3.0 Reflexion

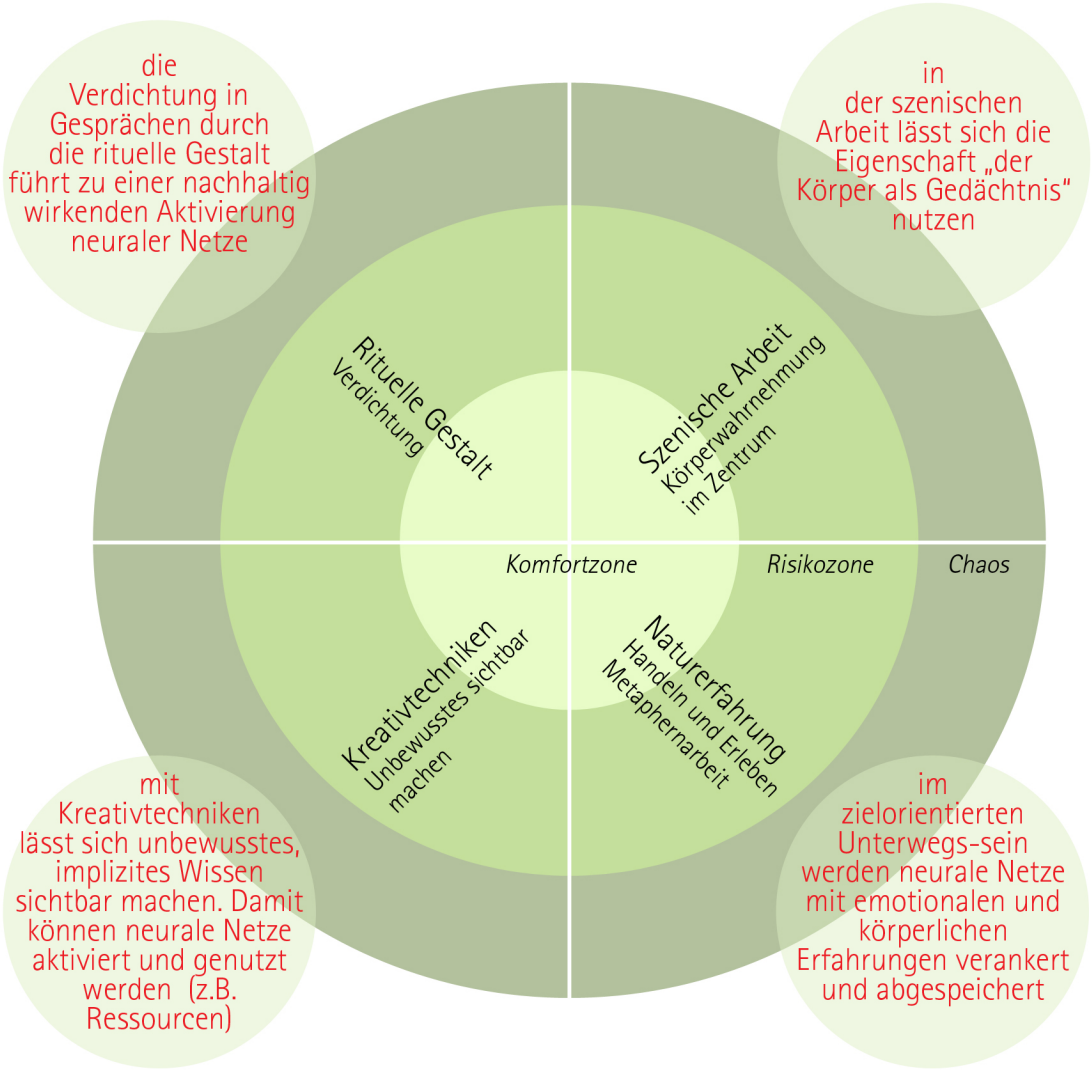
Die Zusammenführung der drei Themen ‚Neurowissenschaftliche Erkenntnisse', ‚Rubikon-Modell' und ‚systemische Erlebnispädagogik' ist für mich eine interessante und bereichernde Herausforderung. Es sind dies unterschiedliche Modelle, die sich erstaunlich gut ineinander verweben lassen und strukturell und inhaltlich gewinnbringend miteinander harmonieren:

1. Das Gebiet der Hirnforschung schafft Verständnis, welche Reize es braucht, damit Menschen Wünsche in Handlungen umsetzen können.
2. Das Rubikon-Modell gibt Anhaltspunkte, wie diese Reize in Handlung umgesetzt werden sollen.
3. Die systemische Erlebnispädagogik beschreibt konkrete Handlungen und Methoden sowie die initiatorische Struktur um gewünschte Veränderungsprozesse nach oben beschriebenen Punkten zu begleiten.

3.1 Reflexion neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Erlebnispädagogik

Durch das neu erlangte Wissen, stelle ich eine Veränderung von meinem Fokus fest. Es ist mir in der Führung möglich, gezielt den Fokus auf Details zu lenken, die mir ohne die erarbeiteten Kenntnisse nicht möglich waren. So lade ich beispielsweise Jugendliche dazu ein, in ihrem Facebook-Profil Bilder, die etwas mit ihrem Ziel zu tun haben, zu posten. Natürlich mache ich dann keinen Theorieinput zum Thema Bahnung; aber ich habe dieses Wissen im Hintergrund und es zeigt mir in der Arbeit mit Klienten neue Möglichkeiten in der Begleitungen auf.

Ich bin der Meinung, dass sich die Erkenntnisse aus der Hirnforschung sehr gut als Begründung der Wirksamkeit der Erlebnispädagogik nutzen lassen. Dies möchte ich anhand des unten stehenden Schemas zusammenfassend erläutern.



Die vier Felder der Erlebnispädagogik im Zusammenhang mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung (eigene Grafik)

3.2 Reflexion Rubikon-Modell/Erlebnispädagogik/Heldenreise

Die Struktur der Heldenreise bietet meiner Ansicht nach eine Isomorphie zu den aktuellen Themen der Teilnehmenden und den Phasen des Rubikon-Modells. Dies begünstigt die Situation insofern, als dass die Teilnehmenden Viel aufnehmen und bereit sind, Neues auszuprobieren, was sich positiv auf ihre Entwicklungsprozesse auswirkt. Interessant für mich in der Leitung ist, dass die Struktur der Heldenreise eine grosse Führungsaufgabe übernimmt. So nehme ich Bezug auf die grossen Prüfungen und Drachenkämpfe des Tages und das Thema für die Reflexionsrunde ist klar. Eine wohl gewählte Struktur nützt dem Setting ungemein.

In der systemischen Erlebnispädagogik finden in der Auftragsklärung immer auch Zieldefinitionen mit den Teilnehmenden statt. Da der Ablauf des Rubikon-Modells bereits hier ansetzt, erlebe ich ihn als Bereicherung für die zielorientierte Arbeit. So ergänzt er mit konkreten Anleitungen die Zieldefinition und eröffnet die Zukunftsperspektive mit der präaktionalen Vorbereitungsphase. Dieses aktive Berücksichtigen von Erinnerungshilfen für Zielhandlungen ist meiner Ansicht nach eine wichtige Möglichkeit, den Transfer in den Alltag noch besser zu gestalten.

3.3 Persönliche Reflexion über den Lernprozess der Ausbildung

Vor drei Jahren habe ich die Weiterbildung zum Erlebnispädagogen bei planoalto begonnen. Das erste Ausbildungsjahr war stark geprägt von Selbsterfahrung und Reflexion darüber. Erste Projekte realisierte ich und begann, die Erlebnispädagogik in unserer Institution Schritt für Schritt zu verankern.

Das zweite Jahr war ein Jahr des Reisens. Ich probierte neue Projekte aus, begann beispielsweise mit Eltern und Jugendlichen gemeinsam erlebnispädagogisch zu arbeiten oder führte Teambildungsprozesse mit Lehrpersonen in der Natur durch. Alle gemachten Erfahrungen bestärkten mich darin, dass ich genau so arbeiten wollte. Dies führte dazu, dass ich zusammen mit einem Freund aus dem ersten Ausbildungsjahr eine Unternehmung gegründet habe, die Begleitungen von Schulklassen und Teams in der Natur anbietet.

In diesem Jahr war es dann ein Ziel von mir, theoretische Hintergründe bezüglich Entwicklung in der Natur in Erfahrung zu bringen. Mit anderen Worten wollte ich

theoretische Hintergründe der Erlebnispädagogik ergründen. So kam auch der Entscheid den zweiten Teil des NDS zu absolvieren. Zu jener Zeit kam ich im beruflichen Umfeld in Kontakt mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Ich sah sofort Verbindungen von Theorie aus der Hirnforschung und der Praxis der Erlebnispädagogik. Dass ich nun dies in meiner Diplomarbeit zusammenführen konnte, ist für mich sehr wertvoll. Ich habe damit neue Erklärungsmöglichkeiten für mich und für Externe bezüglich dem Einsatz erlebnispädagogischer Methoden kennengelernt.

Das erste Modul dieses NDS-Kurses war prägend in zweierlei Hinsicht. Einerseits durfte ich in diesem Modul erfahren, was es heisst, wenn ein Modul (für mich) perfekt aufgebaut ist: Naturräume (Bachwanderung, Wald, offene Bergwelt) wurden gezielt genutzt. Weiter fand eine Ressourcenaktivierung statt, die dann Grundlage für die Auseinandersetzung auf dem Solo mit dem eigenen Leitbild war. Die Verbindung der Naturräume mit den Themen der persönlichen Auseinandersetzung waren isomorph, was für mich zu einer bereichernden Verdichtung der Themen führte. Eindrücklich für mich ist, dass sich die damals in der Auseinandersetzung mit dem persönlichen Leitbild resultierenden Themen, das ganze Jahr hindurch präsent zeigten. Diese Präsenz der Themen hat mir geholfen, achtsam mit ihnen umzugehen. Dafür bin ich dankbar.

Dieses Ausbildungsjahr war auch geprägt durch die Auseinandersetzung mit Hintergrundtheorien der Erlebnispädagogik. Die in den Modulen geführten Inputs und Diskussionen haben mich auf dem Weg zu einem professionellen Erlebnispädagogen weitergebracht. Rückblickend erfüllt es mich mit grosser Zufriedenheit, dass ich vor drei Jahren diesen Weg eingeschlagen habe und weiterhin so unterwegs sein darf.

Dank

In meiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung hat mir das Bildungsinstitut planoalto in den letzten drei Jahren immer wieder Inspiration und neue Perspektiven eröffnet. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

An den Weiterbildungstagen, Gesprächen am Abendesstisch, Schreibtagen, Planungsnachmittagen, Projekttagen durfte ich auf die Bereitschaft und den beherzten Einsatz meiner Frau zählen. Dafür möchte ich ihr meinen grossen Dank aussprechen. Auch den Eltern und Schwiegereltern möchte ich einen Dank äussern, für die unkomplizierte Art und Weise, wie Kinderbetreuungstage immer wieder zusätzlich übernommen werden.

Schliesslich bedanke ich mich bei Yara dafür, dass sie immer vorsichtiger mit meinen Büchern umgeht.

Literaturverzeichnis

Bamberger, (2010): Lösungsorientierte Beratung. Weinheim: Beltz Verlag

Hüther, (2009): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Kreszmeier, Hufenus, (2000): Wagnisse der Lernens. Bern; Stuttgart; Wien: Haupt

Online Artikel, 1.7.2014: http://de.wikipedia.org/wiki/Zürcher_Ressourcen_Modell

Online Artikel, 1.7.2014: http://de.wikipedia.org/wiki/Pädagogik

Online Artikel, 1.7.2014: http://de.wikipedia.org/wiki/Heldenreise

Storch, Krause (2007): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Bern: Verlag Hans Huber

Thomas, Kreszmeier (2007): Systemische Erlebnispädagogik. Augsburg: ZIEL Verlag

Zuffellato, Kreszmeier (2007): Lexikon Erlebnispädagogik. Augsburg: ZIEL Verlag