

Psychische Sicherheit in erlebnispädagogischen Einzelinterventionen

für Christine und alle anderen wachsamem und kritischen Erdenbewohner



Schriftliche Abschlussarbeit NDS 6 Erlebnispädagogik HF

Juli 2015

Auf meinem Weg, treffe ich ein kleines Pflänzchen. Es ist ein wenig verdorrt und schlapp. Ich schenke ihm meine Aufmerksamkeit, indem ich ihm ein wenig Wasser aus meiner Trinkflasche gebe. Danach gehe ich weiter. Das Pflänzchen erholt sich und kommt zu neuer Kraft. Eventuell wächst es in die Höhe oder bildet neue Seitentriebe. Wie es mit ihm weitergeht, bestimmt die Pflanze selbst und seine Umwelt. Vielleicht treffe ich es später wieder und staune, dass ein mächtiger Baum aus ihm geworden ist.

(Metapher für die Funktionsweise der Erlebnispädagogik, entstanden und mitentwickelt von allen Teilnehmern des NDS6 auf dem Cyprianspitz)

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort und Danksagungen.....	3
2. Einleitung:	4
2.1. Themenwahl und Motivation.....	4
2.2. Fragestellung.....	5
3. Definition Erlebnispädagogik.....	5
4. Erlebnispädagogische Theoriebezüge mit relevanter Verbindung zur Fragestellung.....	7
4.1. Lernzonenmodell.....	7
4.2. Führung/Begleitung.....	8
4.3. Zielarbeit in der systemischen Erlebnispädagogik.....	12
4.4. Sicherheit aus Sicht der systemischen Erlebnispädagogik	13
4.5. Im Grenzbereich zwischen Pädagogik und Psychotherapie.....	15
4.6. Exkurs: Lösungsorientierte Beratung / Gesprächsführung.....	17
5. Reflexion meiner bisherigen Erfahrung zum Thema / Interview mit A. Zuffellato.....	20
6. Fazit: Was braucht es, damit ich den psychischen Schutz in erlebnispädagogischen Einzelinterventionen gewährleisten kann?	24
7. Schlusswort.....	26
8. Quellenverzeichnis.....	26

1. Vorwort

Die Idee diese Arbeit zu schreiben ist eigentlich aus meinem eigenen Bedürfnis entstanden. Immer wieder kam ich in die Situation, dass mich Leute darauf angesprochen hatten, ob dies nicht heikel sei, mit Menschen in Einzelinterventionen unterwegs zu sein. Vor allem da es ja oft um innere Konflikte und Barrieren gehe, welche doch eher in den Bereich der Psychotherapie gehörten.

Mein Ziel ist es, mit dieser Arbeit solche Bedenken zu zerstreuen und aufzuzeigen, wie die psychische Sicherheit in Einzelinterventionen gewährleistet, resp. das psychische Wohlbefinden von Menschen in solchen begünstigt werden kann.

Die vorliegende Arbeit erhebt in keiner Weise Anspruch auf Vollständigkeit, sondern ist eher als Annäherungsversuch zu einem meist tabuisierten Thema in unserer Gesellschaft gedacht.

Im zweiten Teil meiner Ausbildung zum Erlebnispädagogen HF ging man mehrheitlich von „systemischer“ Erlebnispädagogik aus. Die Kursinhalte, welche planoalto lehrt, sind geprägt von dieser systemischen Haltung.

Wenn ich in der vorliegenden Arbeit von Erlebnispädagogik (EP) spreche, gehe ich jeweils von der Systemischen Erlebnispädagogik aus.

Viele Theorien, welcher ich mich in dieser Arbeit bediene, beziehen sich nicht explizit auf Einzelinterventionen. Da es in der vorliegenden Arbeit aber um ebendiese geht, erwähne ich z. T. nur Teile von Theorien, welche sich auf Einzelinterventionen beziehen und lasse Theorien bezüglich Gruppen weg.

Der Einfachheit halber gebrauche ich jeweils die männliche Form in meiner Arbeit. Natürlich meine ich aber jeweils beide Geschlechter.

Ich möchte mich noch bei Andrea und allen anderen Lehrbeauftragten von planoalto bedanken, welche mich auf meinem Weg hierhin begleitet haben.

Vielen Dank auch an Alessandro, welcher sich in einer stressigen Phase Zeit genommen hat, meine Arbeit durchzulesen und an Patrick und Christine, welche mich finanziell und ideell unterstützt haben in den letzten beiden Jahren.

Der grösste Dank gebührt aber meiner Frau Cornelia und meiner Tochter Luisa, welche mich in den letzten Jahren oft entbehren mussten und mich unterstützten in meinem Wirken.

Vielen herzlichen Dank euch allen!

2. Einleitung

2.1 Themenwahl und Motivation

Seit ich mich für das Thema Erlebnispädagogik interessiere, komme ich immer wieder in die Situation, dass ich jemandem erklären soll, was Erlebnispädagogik ist. Manchmal begnügte ich mich mit einem einfachen Definitionsversuch, wenn ich merkte, dass kein „echtes“ Interesse vorhanden war. War dieses jedoch vorhanden, versuchte ich jeweils differenziert zu umschreiben, was EP alles beinhaltet. Mein Gegenüber war meistens begeistert für das Engagement der Erlebnispädagogik und hatte eine Hochachtung vor dem erlebnispädagogischen Handeln. Nicht zu selten kamen jedoch auch kritische Äusserungen, wie z. B. „Das ist ja schon fast ‚therapeutisch‘ so zu arbeiten?“ oder „das ist ja eine enorme Verantwortung, die man da trägt!“ oder gar „darfst du das überhaupt ohne therapeutische Ausbildung?“ Vor allem, wenn das Gespräch um erlebnispädagogische Einzelinterventionen ging kamen solche Bedenken oft auf.

Der eigentliche Auslöser, welcher mich auf dieses Thema brachte, war ein Gespräch mit der Geschäftsführerin der Institution, in welcher ich als Lehrer arbeite. Es handelt sich um ein Zentrum für sinnes- und körperbehinderte Kinder und Jugendliche, welche aber im weitesten Sinne schulbildungsfähig und nicht geistig behindert sind. In dem Gespräch ging es darum, in welcher Form ich die Erlebnispädagogik vermehrt in unsere Institution einbringen könnte. Eine Form über welche wir gesprochen hatten, war die Einzelintervention mit Kindern und Jugendlichen in einer schwierigen Situation.

Schnell kamen oben genannte Bedenken auf. Meine Vorgesetzte erzählte auch, dass sie eine Bekannte habe, welche seit 15 Jahren ausgebildete Erlebnispädagogin sei, diverse Weiterbildungen in Coaching und Beratung habe und sich erst seit kurzem an die Einzelbegleitungen „heranwagen“ würde.

Mein erster Arbeitstitel lautete ungefähr so: „Die Grauzone zwischen (psycho-)therapeutischem Arbeiten und Erlebnispädagogik“. Jedoch fand ich dann ziemlich bald, dass dies eigentlich den Kern dieser Gedanken nicht wirklich trifft. Auch bei meinem Arbeiten als Primarlehrer, als Snowboardleiter J&S, als Familienvater und in diversen anderen Situationen komme ich automatisch immer wieder in den Bereich dieser Grauzone, wenn ich mein Wirken ernst nehme. Dies kann und will ich aus meiner Optik nicht ändern. Die Frage muss viel mehr sein, was traue ich mir und meinem Gegenüber zu, und was trägt dazu bei, dass mein Gegenüber mir vertraut und sich sicher fühlt. Es geht also eher um die psychische Sicherheit meiner Klienten.

Ich bin mir bewusst, dass der Titel meiner Arbeit auch Ängste generieren kann, da er suggeriert, dass es eine psychische Sicherheit überhaupt braucht in der Erlebnispädagogik.

Ich denke, dass es sinnvoll ist aufzuzeigen, wie man das Wohlbefinden von Menschen in Einzelbegleitungen schützen kann und dass es nicht unbedingt einer 15 jährigen Erfahrung und diversen Weiterbildungen bedarf, um solche Interventionen durchzuführen. Nicht zuletzt nützt es mir selbst, da ich einerseits diese Arbeit als erweiterte Visitenkarte zeigen kann und hoffentlich nach dem Schreiben in der Lage bin solche Bedenken durch stichhaltige Argumente aufzulösen.

2.2 Fragestellung

Wir leben wir in einer Gesellschaft, in welcher die physische Sicherheit einen enormen Stellenwert hat und die psychische Sicherheit hingegen oft tabuisiert wird, da es als heikel angesehen wird, sobald es um die Psyche des Menschen geht. Ich hingegen finde, dass diese genauso wichtig ist und es wertvoll ist, diesen Aspekt in erlebnispädagogischen Einzelinterventionen ein wenig genauer zu beleuchten. Die Frage, welcher ich mit dieser Arbeit nachgehen will, sollte also folgendermassen lauten:

Was für eine Rolle spielt die psychische Sicherheit / das psychisches Wohlbefinden in erlebnispädagogischen Einzelinterventionen und wie kann man sie begünstigen?

3. Definition Erlebnispädagogik

Ich möchte dieses Kapitel mit einer kurzen Definition von Erlebnispädagogik beginnen, mich dann ein wenig in das Thema vertiefen und mit einer etwas ausgereifteren Definition beenden.

„Die Erlebnispädagogik nutzt die Wirkkraft der Natur und die Unmittelbarkeit des Erlebnisses, um den Teilnehmern Lernschritte in ihren Sozial- und Selbstkompetenzen zu ermöglichen.“

Wer diesen Satz gelesen hat und zuvor noch nie etwas von Erlebnispädagogik gehört hat, kann sich nun ein vages Bild davon machen, was Erlebnispädagogik bedeutet. Um spontan zu reagieren und Menschen, welchen ich begegne in einem Satz zu erklären worum es geht, scheint mir der Satz in Ordnung. Mit diesem Satz habe ich den Frager aber eher „abgespiesen“ als aufgeklärt. Nun möchte ich gerne ein wenig deutlicher werden.

Wie bereits erwähnt, spielt die Natur eine zentrale Rolle und übernimmt nicht nur den Part der Kulisse. Die Natur verfügt über eine gewaltige Wirkkraft gegenüber uns Menschen. Sie bietet eine Hülle an Metaphern, welche z. B. für ein Problem in unserem Alltag stehen können (den Gipfel erklimmen, einen Bach überqueren, ein Feuer entfachen etc.). Als

Stellvertreter für ein heikles Thema kann die Metapher es uns erleichtern an einem solchen zu arbeiten. Durch dieses „Ablenkungsmanöver“ verliert das Thema seinen Bedeutungszwang und die Menschen können sich ihm stellen und (oftmals zuerst unbewusst) Lösungen erkennen. „Menschen reagieren auf Metaphern oftmals auch unbewusst und ohne sich anzustrengen“ (Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S.234). Aufgrund eines vorgängigen Zielfindungsgesprächs erkennt der Erlebnispädagoge die Themen des/der Klienten und kann so durch die Wahl des Naturraumes ein Lernen über passende Metaphern nahe legen. Oftmals zeigen sich aber auch spontan Metaphern (Impulsmetaphern), ohne dass sie zum Vorneherein geplant waren. Solche Metaphern können einen wegweisenden Charakter haben im Lernprozess der Teilnehmer.

Der Lernraum Natur bietet aber noch einen weiteren Vorteil. Wenn wir uns weg von unserer gewohnten Umgebung hin zu (durch den Erlebnispädagogen ausgewählten) Naturräumen begeben, passiert unweigerlich auch Folgendes: Wir verlassen unsere gewohnte reizüberflutete Umgebung, welche uns oft von uns selbst entfremdet, respektive unsere eigentlichen Themen in den Hintergrund stellt. Das Wegfallen dieser Alltagsreize gibt und Platz und Luft und schärft unsere Wahrnehmung und unsere Sinne. Somit entsteht Raum für unsere „wirklichen“ Themen. Wir sind näher bei unserer Seele, unserer Psyche. Jedes Mal, wenn ich bis jetzt Menschen erlebnispädagogisch begleitete, habe ich dieses Phänomen erfahren. Dies begünstigt das Auseinandersetzen mit den Themen der Klienten enorm. Während des Schreibens dieser Arbeit habe ich für mich selbst den Begriff „reduction to yourself“ kreiert, welcher diesen Umstand beschreiben soll.

Nachhaltige Lernerfolge und Lernschritte treffen dann ein, wenn wir uns weg von unserer Komfortzone (Alltag) hin zur Risikozone (Neues, Ungewohntes, im Falle der EP Naturraum) begeben. Doch mehr dazu unter Kapitel 4.1.

Erlebnispädagogik soll lösungsorientiert sein. Dies setzt voraus, dass sich die führende Person zuvor (in einem Zielfindungsgespräch) mit den Themen des/der Teilnehmenden auseinandergesetzt hat und Ziele formuliert wurden. Im Idealfall werden diese gemeinsam oder vom Teilnehmer selbst entwickelt. Es kann jedoch bei Kindern oder beeinträchtigten Menschen auch Sinn machen, diese nicht gemeinsam zu formulieren, da sie zukünftige Erfahrungen beeinträchtigen oder verfälschen können.

Erlebnispädagogik soll ressourcenorientiert sein und sich nicht auf zu lösende Probleme fokussieren. Um Lernerfolge zu erleben, sollte man auf vorhandenen Stärken aufbauen und nicht zu sehr Defizite analysieren.

Nun da wir uns gemeinsam ein wenig intensiver mit Erlebnispädagogik befasst haben, möchte ich Ihnen gerne meine etwas ausgereifere Definition von Erlebnispädagogik präsentieren:

In der Erlebnispädagogik begleite ich Menschen in der Natur, nutze deren Wirkkraft und Unmittelbarkeit, um Menschen Lernschritte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung (Sozial- und Selbstkompetenzen) zu ermöglichen. Wichtig ist dabei, den Fokus auf die Ressourcen des Teilnehmers zu legen. Neben der Wirkkraft der Natur, spielt auch die durch sie begünstigte Reduktion auf das Wesentliche eine zentrale Rolle, da wir so besser zu uns selber finden / in uns hineinhorchen können. Gerade weil der Teilnehmer vor neue, ihm bis anhin unbekannte Herausforderungen gestellt wird, wird er Erfolge erleben und Lernschritte erzielen. Oftmals geschehen solche Lernschritte auch unbewusst und spiegeln sich dann aber im Alltag der Beteiligten wieder. Zudem sollte erlebnispädagogisches Handeln zielgerichtet sein und eventuell in einem vorgängigen Zielfindungsgespräch gemeinsam eruiert werden.

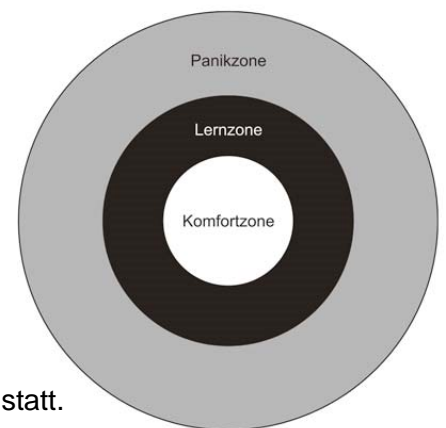
4. Erlebnispädagogische Theoriebezüge mit relevanter Verbindung zur Fragestellung

4.1 Lernzonenmodell

Das Lernzonenmodell (auch Komfortzonenmodell genannt) ist ein in der Erlebnispädagogik gängiges Erklärungsmodell für nachhaltiges Lernen. Unsere gewohnte Umwelt, in welcher wir uns auskennen und uns sicher und wohl fühlen wird *Komfortzone* genannt. In der angrenzenden *Lernzone* (auch Risikozone genannt) erwartet uns das Neue, welches erkundet und erforscht werden will. Hier findet Lernen statt.

„Erfahrungen und Erlebnisse, die in diesem `Risikobereich` gemacht werden, in dem sich die Menschen nicht mehr unumschränkt auskennen und sicher fühlen, indem sie manches verunsichert, vielleicht sogar schmerzt und verängstigt, ermöglichen Weiterentwicklung und führen letztlich zur Ausdehnung des Komfortbereichs“ (vgl. Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 81).

Die Erlebnispädagogik pendelt hin und her zwischen der Komfort- und der Lernzone. Einerseits ist es wichtig Vertrauen und Sicherheit aufzubauen (Komfortzone), aber auch Schritte in die Risikozone zu tätigen, um sich den Wagnissen des Lernens zu stellen und somit seine Komfortzone auszuweiten.



„Sich in der Lernzone zu bewegen, heisst, mit innerpsychischen Hürden umzugehen die sich als Metaphern, Phänomene oder in realen Herausforderungen zeigen.“ (Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 81).

Wenn man den Schritt in die Risikozone wagt, passiert es oft, dass in uns schlummernde Ressourcen an die Oberfläche kommen und uns neue Perspektiven und Lösungsansätze bieten.

Die Erlebnispädagogik hat nichts mit „Survival“ zu tun und verzichtet deshalb gänzlich auf Ausflüge in den Panikbereich und vermeidet gefährliche Situationen. Die persönlichen Grenzerfahrungen im Risikobereich zeigen sich bereits beim Übernachten auf dem Waldboden, einer Bachbegehung oder dem Feuer machen in strömendem Regen.

Natürlich kann es dennoch passieren, dass jemand kurzweilig in die Panikzone gerät, weil ihn etwas zu stark verunsichert. Die Aufgabe der professionellen Leitung in einer erlebnispädagogischen Intervention besteht einerseits darin, solche Situationen durch Umsichtigkeit und Erfahrung zu vermeiden und andererseits den Menschen ruhig und besonnen wieder aus so einer Situation hinaus zu führen, falls sie dennoch eintritt.

(vgl. Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 249)

4.2 Führung / Begleitung

Wenn ich von psychischem Schutz oder psychischem Wohlbefinden spreche, kommt mir automatisch der Begriff Vertrauen in den Sinn. Ich denke, dass dies eigentlich der wichtigste Begriff ist in diesem Zusammenhang; quasi der Motor, welcher dieses Wohlbefinden erst ermöglichen kann. Damit sich Menschen überhaupt führen lassen, braucht es zuerst einmal Vertrauen in die Führung.

In seinem Buch „Führung lernt man draussen“ (s.a. Quellenverzeichnis) spricht A. Zuffellato von der Grundhaltung nachhaltiger Führungskräfte. Diese systemisch geprägte Grundhaltung braucht es aus meiner Sicht, damit ein Vertrauen aufgebaut und nachhaltig geführt werden kann. Sie baut auf folgenden Elementen auf, welche ich kurz erläutern möchte.



(vgl. Zuffellato, 2014, S. 49)

a) Zuversicht

„Zuversichtliche Führungskräfte behalten in Krisensituationen eher die Nerven und den Überblick. Ihnen gelingt es, Lösungen zu erkennen, wo andere nur Probleme sehen, und vor allem gelingt es ihnen, ihre Teams zu erreichen, das gemeinsame Vertrauen zu nähren und als Gemeinschaft zuversichtlich und handlungsfähig zu bleiben. ... Zuversicht ist auch die Basis von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen. ... Menschen mit dieser Haltung packen Aufgaben selbstbewusster an, sie sind getragen von einem Urvertrauen und erzielen damit auch rasche und nachhaltige Erfolge, gleichzeitig sind sie bescheiden, weil diese positive Kraft eher durch sie hindurch wirkt, als aus ihnen heraus.“ (Zuffellato, 2014, S. 54 ff).

Es ist aber mindestens genauso wichtig, dass die Führung zuversichtlich ist in die Fähigkeiten aller Mitglieder im jeweiligen sozialen System. Die Führung muss sie diese Zuversicht spüren lassen und ihnen Möglichkeiten bieten, ihre Fähigkeiten auch wirklich einzusetzen.

b) Wertschätzung

Ein Mensch arbeitet besser und motivierter, wenn seiner Leistung auch Wertschätzung entgegen gebracht wird. Es entsteht ein höheres Selbstwertgefühl und der Mensch wird sich seiner Selbstwirksamkeit bewusster, da ihm die Wertschätzung quasi als unmittelbare Reaktion auf seine Leistung ein Feedback gibt.

Wenn Menschen Wertschätzung entgegen gebracht wird, öffnen sie sich, trauen sich etwas zu, werden aktiv und entfalten ihr kreatives Potential. Wertschätzung ermöglicht Vorschussvertrauen“ (vgl. Zuffellato, 2014, S. 57).

c) Ressourcenorientierung

Unsere Leistungsgesellschaft ist leider immer noch sehr defizitorientiert aufgebaut. Wir sprechen eigentlich meistens von unseren Problemen und selten von unseren Stärken. Auch wenn es seit geraumer Zeit Strömungen in der Psychologie gibt, welche sich von der Problem- hin zur Ressourcenorientierung gewendet haben, herrscht die Problemorientierung immer noch vor. Damit jemand überhaupt Hilfe bekommen kann, braucht er ja zuerst einmal ein Problem.

Leider zieht sich dieser Trend hinweg auf unser ganzes System der leistungsorientierten, westlichen Gesellschaften. Speziell im Bildungssystem, welches eigentlich die Basis und somit unglaublich wichtig ist, herrscht nach wie vor eine Fehler- und Problemkultur vor. Wichtig wäre es aber die Stärken zu stärken und nicht die Schwächen zu schwächen.

In einer Führungsrolle und gerade auch in der systemischen Erlebnispädagogik ist es unglaublich wichtig, schlummernde Ressourcen an die Oberfläche zu bringen und ihnen Raum zu geben, damit sie sich entfalten können.

d) Lösungsfokus

Dieser Punkt hat einem grossen Zusammenhang zu den vorangehenden Punkten und kann als fertiges Gericht mit den oben beschriebenen Zutaten angesehen werden. Wenn Zuversicht, Wertschätzung und Ressourcenorientierung vorhanden sind, kann lösungsorientiert gearbeitet werden. Wie bereits erwähnt, hat der Mensch die Tendenz eher auf Problemen zu schauen, als sich auf mögliche Lösungsansätze zu konzentrieren. Die heutige Medizin und die Milliarden schweren Pharma-Konzerne funktionieren ja auch grösstenteils auf diese Weise. Zuerst das Problem – dann die Pille dagegen.

Sich mit seinen Problemen zu befassen kann aber sehr ermüdend sein. Wenn man hingegen nach konstruktiven Lösungsansätzen sucht, stellen sich automatisch (kleinere oder grössere) Erfolgserlebnisse ein, welche motivieren und zusätzliche Energie ausschütten können. Vor allem erreicht man aber seine Ziele, resp. die Lösungen von Problemen viel schneller auf diese positive Herangehensweise.

e) Bescheidenheit

Bescheidenheit als Eigenschaft einer professionellen Leitung schützt davor, sich selbst zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen, seine eigenen Ideen als sakrosankt anzusehen und somit flexibel für Anpassungen und aufnahmefähig für Anregungen zu bleiben. Dadurch wird die Führung auch selbstkritischer und zeigt einen hohen Willen zur Reflexion des eigenen Handelns. Sie bietet den Teilnehmern Raum für Verbesserungsvorschläge und lässt spontane Veränderungen zu.

„Die Bescheidenheit ist Voraussetzung dafür, die eigenen Denkmuster zu durchbrechen und andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen.“ (Zuffellato, 2014, S. 73) „Gute Führungskräfte schreiben Erfolge ihrem Team zu und nehmen Misserfolge auf sich.“ (Zuffellato, 2014, S. 72).

A. Zuffellato spricht in seinem Buch auch von den vier Wegen systemischer Führung. Es sind dies: *Entscheiden, Leiten, Begleiten und Umsetzen*

Ich möchte im Zusammenhang meiner Fragestellung vor allem auf den Weg des Begleitens näher eingehen.

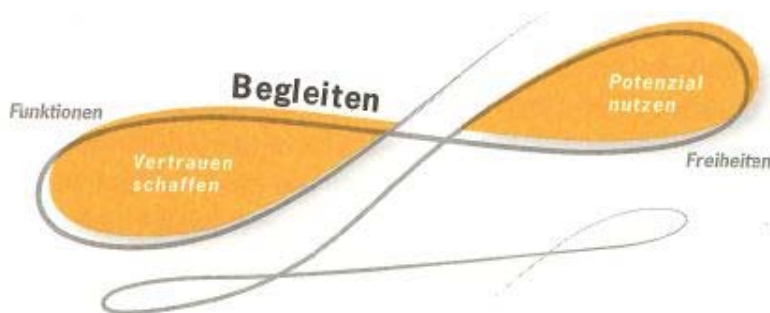
Begleiten von Menschen

Im Sinne von Führung kann man Menschen zwar begleiten, jedoch ist es eine Illusion zu denken, Menschen seien instruier- und steuerbar. Menschen reagieren auf einen Impuls nie

gleich. Ihre Biographie, Wertschätzungen und Erfahrungen, welche ihr Leben bis anhin geprägt haben beeinflussen ihre Reaktion auf einen Impuls von aussen.

Heinz de Foerster prägte in diesem Zusammenhang den Begriff des Menschen als „nichttriviale Maschine“. (vgl. Zuffellato, 2014, S. 130)

„Der Führungsweg des Begleitens bewegt sich entlang der Anbindung der Individuen an die Organisation, den Funktionen und den Freiheiten.“ (Zuffellato 2014, S. 130)



(aus Zuffellato, 2014, S. 125)

Funktionen bilden den Rahmen. Sie definieren Rechte und Pflichten und geben Aufschluss über die Möglichkeiten und Grenzen innerhalb eines sozialen Systems. Somit schaffen sie Orientierung, Sicherheit und Klarheit. (vgl. Zuffellato, 2014, S. 131)

„ Freiheiten wiederum braucht es, um dem Individuum mit seinen Möglichkeiten gerecht zu werden, um sein ungenutztes Potential freizulegen und um es auch in seiner Entwicklung zu fördern.“ (Zuffellato, 2014, S. 131)

Eine gute Mischung aus Funktion und Freiheit bindet die Menschen langfristig an eine Organisation und stärkt ihre Identifikation sowie ihr Gefühl von Zugehörigkeit.

„Begleiten ist die eigentliche Königsdisziplin von Human Resources, denn es geht darum, die besonderen Fähigkeiten von Menschen zu erkennen, sie an die passenden Positionen in einem System zu führen und dafür zu sorgen, dass sie ihre Fähigkeiten zum vollen Einsatz bringen können“ (Zuffellato, 2014, S. 131).

Für eine professionelle Begleitung braucht es eine Führungsperson, welche über folgende Eigenschaften verfügt: Menschenkenntnis, das Interesse an Stärken von Menschen und das Vertrauen, dass diese die ihnen anvertrauten Aufgaben meistern.

4.3 Zielarbeit in der Systemischen Erlebnispädagogik

In der systemischen Erlebnispädagogik arbeitet man mit persönlichen Zielen. Wenn immer möglich werden die Ziele von den Menschen selber gesetzt und nicht von der begleitenden Person kreiert. „Zielsetzungen gewinnen an Bedeutung, je mehr sich eine Person mit ihren Zielen identifiziert und je grösser deren affektiver Gehalt für die Person ist.“ (Kreszmeier und Zuffellato, 2007, S. 253). Zielsetzungen sind nicht starr, sondern können sich im Laufe des Prozesses verändern. Ich sehe sie eher als Leuchstern, welcher Orientierung gibt. Sie geben dem Alltag Struktur und Bedeutung. Somit können Ziele auch als Voraussetzungen für ein „besseres“ Leben stehen. Wenn Ziele erreicht werden oder bereits wenn man ihnen auf der Spur ist stehen sie in direktem Zusammenhang mit Glück und Wohlbefinden einer Person.

Ein wichtiges Instrument in der Zielarbeit der systemischen Erlebnispädagogik kann die Lösungsorientierte Gesprächsführung sein. Sie kommt ursprünglich aus der Lösungsorientierten Beratung, resp. Lösungsorientierten Kurztherapie nach Steve de Shazer.

Grundsätzlich geht es um die Lösungsorientierung der eigenen Ziele der Teilnehmer oder anders gesagt, dass die Teilnehmer eigene Lösungsansätze kreieren. Als Erlebnispädagoge oder auch als Therapeut führt man die Teilnehmer mit Hilfe von positiv formulierten, offenen Fragen dahin, selbst Lösungsansätze zu finden (z. B.: „Was bräuchte es, damit die Situation für dich besser erträglich ist?“ oder „Gab es auch Situationen in welchen es dir leichter fiel? Was hast du da anders gemacht?“) Oftmals schlummern die Lösungen bereits im Unterbewusstsein einer Person und müssen nur als solche erkannt werden. Aus diesem Grund kommt man selbst oft auf die besten Lösungen. Doch mehr dazu unter Punkt 4.6

Wichtig dabei erscheint mir aber vor allem die Erkenntnis, dass selbst gewählte Ziele einen oft weiter bringen und nachhaltiger sind. Oft bemerkt man während der Zielfindung auch gewisse körperliche Merkmale bei Menschen, wenn ein stimmiges Ziel gefunden wird (z. B. aufhellen des Gesichtes, Lösung von Verkrampftheit usw.). Man spricht dann von sogenannten „moments of excellence“, bei welchen man merkt, dass man auf dem richtigen Weg ist.

In einem ersten Schritt geht es oft einmal um Ziele auf der Ebene des Erkennens.

Mögliche Ziele auf dieser Ebene können sein:

- Verborgene Ressourcen entdecken
- Grenzen erfahren
- Eigene Schwierigkeiten bewusst wahrnehmen
- Eigene Emotionen wahrnehmen

In einem weiteren Schritt kann die Ebene des Wandels hinzukommen.

Mögliche Ziele auf dieser Ebene können sein:

- Selbstvertrauen gewinnen
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Vermeintliche Grenzen überschreiten
- Selbständigkeit erlangen
- Entscheidungsfähigkeit erlangen
- Eigene Emotionen verstehen
- Distanz gewinnen
- Ausdauer, Durchhaltewillen und Kontinuität üben
- Sich führen lassen
- Verantwortung für sich übernehmen
- Körperwahrnehmung verbessern
- Erhöhung der Frustrationstoleranz

(vgl. Kreszmeier und Zuffellato, 2007, S. 255 f)

Die systemische Erlebnispädagogik bedient sich einer Vielzahl an Methoden aus der kreativen Prozessgestaltung, welche sich hervorragend eignen für die Zielarbeit. Gerade auf der Ebene des Erkennens, sind sie sehr wertvoll.

4.4 Sicherheit aus Sicht der systemischen Erlebnispädagogik

Wie bereits erwähnt leben wir längst in einer Sicherheitsgesellschaft. Vor allem die physische Sicherheit ist in unserer westlichen Gesellschaft allgegenwärtig. Immer wieder braucht es neuere Sicherheitskonzepte und –Vereinbarungen und es gibt kaum mehr eine Sportart ohne Schutzkleidung. Man kann sich gegen praktisch alles versichern, was körperliche Schäden zur Folge haben kann. Die psychische Sicherheit ist aber oftmals eher ein Tabuthema und wird gerne alleinig den Psychologen und Psychotherapeuten überlassen, wobei diese aber erst zum Zuge kommen, wenn bereits ein Problem besteht.

Und nun kommt die Erlebnispädagogik, welche von Wagnissen des Lernens spricht und davon ausgeht, dass nachhaltiges Lernen in der Persönlichkeitsentwicklung erst stattfinden kann, wenn wir den Schritt in die Risikozone (auch Lernzone genannt) machen.

„Pädagogik als Konzept soll jedoch schützen und nicht gefährden. Es ist deshalb ganz klar, dass auch Erlebnispädagogik nur in einem Raum stattfinden kann, der physische Sicherheit und Integrität gewährleistet. ... Erlebnispädagogik ist nicht auf objektive Gefahren angewiesen und braucht keinen gesundheits- oder gar lebensbedrohlichen Kontext. ... Die Wagnisse des Lernens finden in der Erlebnispädagogik oft im Kleinen statt.“ (Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S.249) Es kann schon eine grosse Herausforderung sein, auf dem Waldboden zu übernachten, im strömenden Regen ein Feuer zu machen, sein Geschäft im Freien zu verrichten, alte Muster zu überdenken und neue Verhaltensweisen szenisch auszuprobieren.

Objektive physische Sicherheit ist durch die Wahl des Naturraums und der Methodenwahl durch die Leitung also gegeben. Dennoch kann bei einem Teilnehmer eine subjektive Unsicherheit auf der psychischen oder seelischen Ebene aufkommen. Ob eine Situation als sicher eingestuft wird, entscheidet letztendlich die subjektive Wahrnehmung jedes einzelnen. Obwohl die Sicherheit der Teilnehmer in erlebnispädagogischen Unternehmungen zentral ist für die Leitung, geht es nicht darum, solche Situationen durch Massnahmen zu unterbinden. Es geht auch darum „solche Situationen zu erkennen, im Prozess zu nutzen und Menschen allenfalls durch diese Phase hindurch zu begleiten.“

Sicherheit in der systemischen Erlebnispädagogik ist aber nicht nur die Aufgabe der Leitung, sondern entsteht im Dreieck der Leitung, der Gruppe (oder in unserem Fall des Klienten) und dem Auftrag, resp. des Ziels. (vgl. Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 250)

Ziel/Auftrag

Bevor ich mich mit einem Menschen auf eine (Entwicklungs-)Reise mache, entsteht ein Ziel und daraus aufbauend ein Auftrag. Wichtig ist dabei, dass ich die Person bei ihren persönlichen Themen abholen kann. Der Mensch den ich begleite übernimmt sogleich selbst einen Teil des Auftrags und somit auch Eigenverantwortung. Gute Ziele sind übrigens nicht nur sinnvoll, sondern wenn immer möglich auch lustvoll und emotional erstrebenswert. Je mehr sich ein Mensch mit seinen Zielen identifiziert, umso motivierter geht er ans Werk. Dies generiert Vertrauen in das bevorstehende Unternehmen, Vertrauen wiederum gibt Sicherheit. (vgl. Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 251)

Leitung

Ein wichtiger Part für die Leitung besteht nach der Zielvereinbarung darin, ein passendes Programm (geeignete Naturräume und Methoden) zu erstellen, welches für Sicherheit sorgt.

Die Leitung muss sich bewusst sein, was sie sich selber zutraut und das Setting so wählen, dass sie über die nötigen Fähigkeiten inklusive Wissensvorsprung und Kraftreserven gegenüber der zu begleitenden Person verfügt, falls eine subjektive Unsicherheit eintritt. (vgl. Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 251)

Gruppe/Klient

Sicherheit entsteht auch, wenn die Fähigkeiten und Spezialitäten des Klienten gesehen und gewürdigt werden und das Setting so gewählt ist, dass das diese auch ausgelebt werden können und somit Erfolgserlebnisse entstehen.

„Leben, Lernen und Wachstum geschieht in einer Pendelbewegung zwischen Komfort und Risiko. Bei einer gesunden Entwicklung sind dies kleine Streifzüge in einen Risikobereich, gefolgt von einer Ruhephase im Komfortbereich. Werden Menschen aber über längere Zeit im Komfortbereich zurückgehalten, dann suchen sie ein umso grösseres Risiko auf, was de facto in einer gefährlichen Situation gipfeln kann. ...In der Erlebnispädagogik ist daher darauf zu achten, dass die Teilnehmer immer wieder Herausforderungen bekommen, aber auch darauf, dass sie immer wieder in ihren Komfortbereich eintauchen können.“ (Zuffellato und Kreszmeier, 2007, S. 252)

4.5 Im Grenzbereich zwischen Pädagogik und Psychotherapie

Bevor Sie den folgenden Artikel lesen, möchte ich noch einmal erwähnen, dass mein erster Titel zu dieser Arbeit ungefähr so lautete: Die Grauzonen zwischen Erlebnispädagogik und Psychotherapie. Ich hatte mich dann aber doch für einen anderen Titel entschlossen. Den Inhalt des folgenden Artikels habe ich aus dem Buch „Wagnisse des Lernens“ von A. H. Kreszmeier und H. Hufenus, (Seite 146 – 153). Obwohl schon ein wenig älter, ist das Buch noch sehr aktuell und in meinen Augen immer noch „die Bibel“ der systemischen Erlebnispädagogik, resp. der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. Verfasst hat den Artikel A.H. Kreszmeier, welche unter anderem systemische Psychotherapeutin und Pädagogin ist.

Ich werde Ihnen gewisse Auszüge und Zitate aus dem Artikel präsentieren, welcher mir sehr gelungen und passend zum Thema erscheint.

Dieses Kapitel ist gegen Ende des Buches platziert, wenn sich der Leser schon eingehend mit systemischer Erlebnispädagogik, resp. kreativ-ritueller Prozessgestaltung auseinandergesetzt hat und beginnt mit folgender Einleitung:

„Wenn Sie unseren Überlegungen und Erfahrungen bisher gefolgt sind, dann haben Sie sich vielleicht an einigen Stellen gefragt, wo im Konzept der kreativ-rituellen Prozessgestaltung eine saubere Trennung zwischen pädagogischen und therapeutischen Schritten, Methoden

und Haltungen zu finden ist. Falls dem so war, werden Sie vermutlich eine solche nicht gefunden haben – es gibt sie im herkömmlichen Sinn auch gar nicht. Das hat nichts mit Fahrlässigkeit zu tun, sondern entspricht dem pädagogischen und auch therapeutischen Arbeitsalltag, in dem diese beiden Bereiche und noch viele mehr nahezu grenzenlos ineinander fließen. ...

Das Leben macht uns – oft ohne unsere Absicht – einmal zu Kollegen, zu Psychotherapeuten, Lehrern oder Sozialpädagogen. Es fragt selten danach, ob wir eine entsprechende Ausbildung dafür mitbringen. Das soll aber nicht heissen, dass Ausbildungen und damit auch Berufskategorien und Berufsfelder keine sinnvollen Angelegenheiten wären.“ (Kreszmeier und Hufenus, 2000, S.146)

Sie helfen dabei, sein Wissen zu spezialisieren, gesellschaftliche Prozesse zu organisieren und zu lenken und nicht zuletzt zu finanzieren. Nur kommt es aber immer wieder vor, dass wir auch in unserer Freizeit in die Rolle des Psychotherapeuten verfallen, weil es die Situation erfordert.

Was aber trennt denn nun die Psychotherapie von der Pädagogik?

Zusammengefasst kommt A.H. Kreszmeier erstmals auf folgende Unterschiede:

Pädagogik	Psychotherapie
• wendet sich meist an jüngere Menschen	• wendet sich meist an ältere Menschen
• ist oft ein Muss	• ist freiwillig
• wendet sich an das Verhalten	• wendet sich oft an die Seele
• Verhinderung von Fehlentwicklung	• Korrektur von Fehlentwicklung
• konstante Beziehung	• punktuelle Beziehung

(vgl. Kreszmeier und Hufenus, 2000, S.148)

Spannend finde ich auch letztgenannten Unterschied. In der Pädagogik geht es darum, eine Beziehung, resp. Vertrauen aufzubauen, um mit einer Person nachhaltig arbeiten zu können. In der Psychotherapie hingegen trifft man sich in einem künstlichen Schonraum, welcher frei ist von Beeinflussungen, Zwängen und Einstellungen, welche die Person daran hindern könnten, aus ihrem Innersten zu erzählen. Es ist quasi ein kurzweiliges Beziehungsangebot, welches sich von den üblichen sozialen Verpflichtungen entbindet. – Und beides funktioniert auf die jeweilige Weise!

„Obwohl es eher die Pädagogen sind, welche zuerst mit der oft harten Realität ihrer Schützlinge(Gewalt, Missbrauch, Sucht, soz. Verwahrlosung usw.) konfrontiert werden, und sie es sind, die durch ihr tägliches Dasein die Menschen bedeutsam prägen, wird weiterhin angenommen, dass Psychotherapie irgendwie tiefgreifender, also wirkungsvoller sei als die Pädagogik. Deshalb ist kaum jemand beunruhigt, wenn Psychotherapeuten pädagogisch

tätig werden (müssen), aber viele zeigen sich empört, wenn Pädagogen psychotherapeutische Prozesse begleiten (müssen), so als würden dabei allergrösste Gefahren losgetreten, so als könnten sie immensen Schaden anrichten.“

(Kreszmeier und Hufenus, 2000, S.149)

Diese Vermischung ist etwas Alltägliches und es kommt nur ganz selten vor, dass es sich um `reine` Psychotherapie oder Pädagogik handelt.

Diese Vermischung beinhaltet ganz klar auch Chancen. Wenn sich im Rahmen eines pädagogischen Settings etwas tut, was unserer Seele zu mehr Frieden verhilft oder wenn im therapeutischen Rahmen einer Therapiesitzung lebenspraktische Dinge gelernt werden, kann dies ja nicht schlecht sein.

Gerade in der Erlebnispädagogik, welche sich nicht unbedingt an Bürozeiten hält wo man sich auch ein Stück Lebensalltag teilt, kann es leicht passieren, dass sich innerhalb eines pädagogischen Settings ein „therapeutischer“ Zwischenraum auftut.

„Wenn Menschen mit Menschen arbeiten, dann sind es in letzter Konsequenz nicht die Methoden, sondern die Menschen selbst, welche die Sicherheit gewährleisten. Ihre Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung, ihre Selbsteinschätzung, ihre Absicht und ihre Erfahrungen machen die Qualität ihrer Begleitung aus.“ (Kreszmeier und Hufenus, 2000, S.151)

Wichtig erscheint mir auch noch, dass ich als Erlebnispädagoge zwar einem Menschen zu mehr Seelenfrieden verhelfen kann, indem ich ihn ein Stück auf seinem Lebensweg begleite, jedoch weder Diagnosen stellen, noch „heilen“ kann.

4.6 Exkurs: Lösungsorientierte Beratung / Gesprächsführung

Der Begründer der Lösungsorientierten Beratung ist Steve de Shazer, welcher zusammen mit Insoo Kim Berg im Jahre 1982 die lösungsorientierte Kurztherapie vorstellte. Mit Kurztherapie war gemeint, dass die vorgetragenen Probleme zwar ernst genommen, jedoch nicht zu vertieft betrachtet werden. Im Gegenzug soll der Fokus möglichst rasch auf die vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen gelegt werden, um nach Lösungen zu suchen.

Den Anfang der Entwicklung zur heutigen Lösungsorientierten Beratung, liegt aber viel weiter zurück. Bereits in den 50er-Jahren fand ein Paradigmenwechsel vom Objekt hin zum System statt. In der Psychologie vollzog sich dieser Wandel vom Objekt über die Familie hin zum System. Im Zusammenhang mit diesem Paradigmenwechsel ist auch die Kybernetik wichtig, welche davon ausgeht, dass Teilnehmer in einem System immer in einer Wechselwirkung agieren. Jede Aktion löst auch eine Reaktion aus. Wichtig in diesem Zusammenhang

erscheinen mir auch die Theorien von konstruktivistischen Strömungen, welche davon ausgehen, dass jedes Individuum seine ganz eigene Wirklichkeit wahrnimmt, welche geprägt ist von Erfahrung, Wertvorstellungen, den Menschen, welchen man begegnet ist etc. kurz gesagt, vom System, welches einen umgibt.

Ich habe mich bei der Lektüre zu diesem Thema vor allem auf das Buch „Lösungsorientierte Beratung“ von Günter G. Bamberger beschränkt. Wer sich für dieses Thema interessiert, dem lege ich wärmstens ans Herz das Buch zu lesen.

Zu Beginn des Buches zählt Bamberger acht Lehrsätze (nach de Shazer) auf, welche in meinen Augen schon sehr viel aussagen über die Lösungsorientierte Beratung.

1. **Klienten sind Experten ihres Lebens.** Sie wissen am besten, wie sie ihr Leben bislang erfolgreich gemeistert haben.
2. **Klienten verfügen über vielfältige Ressourcen.** Sie haben diese im Moment vielleicht etwas aus den Augen verloren, können aber im Gespräch mit dem Berater wieder den Zugang gewinnen.
3. **Probleme sind etwas Normales.** Sie gehören zum menschlichen Leben und kennzeichnen oft Übergänge, welche Lernschritte initiieren.
4. **Probleme sind nicht die ganze Zeit existent.**
5. **Lösung heisst, das was funktioniert, häufiger zu tun.** Auch bei noch so grossen Problemen, gibt es immer Momente, in welchen etwas funktioniert.
6. **Lösung wirkt selbstverstärkend.** Aus einem ersten Mehr von dem, was funktioniert, resultiert meist ein sich selbst verstärkender Entwicklungsprozess und Klienten können sich wieder aus der Beratung verabschieden.
7. **Berater erweitern die Optionen.** Sie unterstützen Klienten darin, ihr Ressourcenpotential insgesamt zu sehen und autonom zu nutzen.
8. **Berater sind Bewunderer von Autonomie.** Sie nehmen den Klienten in dieser Autonomie voller Respekt und Wertschätzung wahr.

(vgl. Bamberger, 2015, S.17)

Wer meine Arbeit bis anhin aufmerksam verfolgt hat, hat wahrscheinlich bemerkt, dass die systemische Erlebnispädagogik, so wie ich sie verstehe, sehr viel gemeinsam hat mit den Lehrsätzen von de Shazer. Wertschätzung, Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten der Menschen, Lösungs- und nicht Problemorientierung, Eigenverantwortung übertragen – dies

sind nur einige Schlüsselkompetenzen, über welche sowohl ein Erlebnispädagoge, wie auch ein lösungsorientierter Berater meiner Meinung nach verfügen sollte.

Interessant und im erlebnispädagogischen Kontext sehr gut einsetzbar sind vor allem die Werkzeuge der lösungsorientierten Gesprächsführung auf welche ich noch ein wenig eingehen möchte.

1. Der Gesprächsleiter muss zuerst einmal „richtig“ zuhören können, d. h. mit Ohr, Auge und Herz.
2. Nach einer kurzen, aber respektvollen Anhörung eines allfälligen Problems, wird er Fokus möglichst rasch durch positiv formulierte, offene Fragen auf eine Lösung hin gerichtet. Z. B.: „Was könnte dir in dieser Situation helfen, damit du sie als weniger bedrohlich empfindest?“
3. Die Fragen sollen den Fokus bewusst auf die Identifizierung von Kompetenzen und Ressourcen legen. (Perspektivenerweiterung)
4. Identifizierten Ressourcen oder Kompetenzen begegnet man wertschätzend (Verstärkung)
5. Der Gesprächsleiter ermutigt den Klienten zur Nutzung dieser neugewonnenen Ressourcen und Kompetenzen bei der Realisierung zieldienlicher Aktivitäten.

Im Normalfall wird man bei einem Erstgespräch nicht über Punkt 3 hinauskommen, was jedoch nicht unmöglich ist, wenn schon ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut ist. In jedem Fall können solche Beratungen oder einfach Gespräche jedoch zirkulär sein und den Klienten jeweils nach dem gleichen Schema einen Schritt weiter bringen.

Die lösungsorientierte Gesprächsführung eignet sich zum Beispiel hervorragend für die Zielarbeit in der Erlebnispädagogik.

Ein weiterer erwähnenswerter Begriff aus der lösungsorientierten Beratung ist die sogenannte „Wunderfrage“.

Der lähmenden Wirkung von Problemen kann man mit der Wunderfrage sehr gut entgegen wirken. Man stösst quasi die Tür in ein neues Land der ungeahnten Möglichkeiten auf. Das Problem wird zur Seite geschoben und das Land der Möglichkeiten tritt an seine Stelle.

Beispiel: „Stellen Sie sich vor, eines Nachts während Sie schlafen, geschieht ein Wunder, durch das alles wieder gut ist in ihrem Leben – einfach so. Am Morgen, wenn Sie aufwachen, wissen Sie natürlich nichts von diesem Wunder, Sie haben ja geschlafen. Dann aber während des Tages, fällt Ihnen immer wieder auf, dass Sie sich anders verhalten.“

An welchen veränderten Verhaltensweisen wird Ihnen schliesslich klar, dass ein Wunder geschehen sein muss?“ (Baumgartner, 2015, S. 334).

Diese so geweckten Vorstellungen können extrem motivierenden Charakter haben und den Menschen dazu bringen, Veränderungen aktiv zu initiieren.

5. Reflexion meiner bisherigen Erfahrung zum Thema / Interview mit A. Zuffellato

Zuerst möchte ich erwähnen, dass ich in meinem bisherigen erlebnispädagogischen Arbeiten erst eine Einzelbegleitung durchgeführt habe. Ich habe aber diverse Projekte mit Gruppen durchgeführt, arbeite oft erlebnispädagogisch mit meinen Klassen und beschäftigte mich in den letzten Jahren auch viel mit Theorien rund um die (vorwiegend systemische) Erlebnispädagogik. Ich bin sehr überzeugt von der Erlebnispädagogik und sie hat meine Wertvorstellungen, Haltungen und generell meinen Umgang mit Menschen nachhaltig verändert. Somit fliessen meine Haltungen, Wertvorstellungen und auch mein Verständnis von nachhaltigem Lernen jeden Tag in meinen Unterrichtsalltag ein. Ich werde bestimmt mehr Einzelbegleitungen durchführen in Zukunft, da mich diese Art von erlebnispädagogischem Arbeiten sehr reizt. Man kann intensiver und doch in einem geschützteren Rahmen an den Themen der Persönlichkeitsentwicklung arbeiten. Da meine Praxiserfahrung zum eigentlichen Thema doch relativ gering ist, möchte ich nachher noch ein paar Fragen und Antworten aus einem Interview, welches ich mit Andrea Zuffellato geführt habe, wiedergeben. A. Zuffellato ist sehr erfahren im Bereich der Erlebnispädagogik, leitet planoalto und war hauptsächlich mein Ausbilder in meiner Lernzeit bei planoalto. Er hat zudem diverse andere pädagogische und therapeutische Ausbildungen gemacht und ist Autor und Koautor mehrerer Bücher. Doch zuvor möchte ich ein wenig von meiner bis jetzt einmaligen Erfahrung in der Einzelbegleitung berichten.

a) Einzelbegleitung

Ich führte diese Einzelbegleitung im Rahmen meiner Ausbildung mit einem jungen Mann durch. Ich nenne ihn hier Thomas (Name geändert).

Thomas, 17 Jahre alt, besuchte das Orientierungsjahr im Zentrum für körper- und sinnesbehinderte Kinder in Solothurn, in welchem ich arbeite. Das Orientierungsjahr besuchen diejenigen Jugendlichen, welche noch keine Anschlusslösung gefunden haben nach der obligatorischen Schulzeit. Als ich mich mit seinen Lehrpersonen zusammensetzte, um zu schauen, ob er der richtige sei für mein Projekt, hatte er immer noch keine Anschlusslösung gefunden für den Sommer. Thomas leidet unter diversen Ängsten, z. B. Höhenangst, Flugangst, Angst vor dem Lift fahren etc. Des Weiteren hat Thomas grosse Mühe, sich in seiner Freizeit zu beschäftigen. Oftmals war es ihm langweilig und er wusste

nicht genau, was er mit sich anfangen sollte. Seine Eltern unternehmen laut seinen Angaben wenig bis gar nichts mit ihm und er betätigt sich in seiner Freizeit vor allem mit Videospiele. Bei der gemeinsamen Besprechung mit seiner Lehrerin und ihm selbst, wurden von ihr dann auch die Flugangst und seine Unfähigkeit, sich selbst zu beschäftigen als dringlichste Anliegen vorgebracht. Von ihm selbst kam zu diesem Zeitpunkt nicht sehr viel. Zu erwähnen sei noch, dass seine Klasse eine Abschlussreise geplant hatte, bei welcher man mit dem Flugzeug nach Barcelona reisen würde. In meinen Augen waren seine Hauptprobleme aber andere, nämlich sein geringes Selbstwertgefühl und seine Unlust gegenüber vielem. Schnell hatte ich bemerkt, dass seine Vergangenheit geprägt war von Vorwürfen und Problemen, welche er scheinbar hatte. Er wurde oft gescholten und es wurde ihm ständig vorgehalten, was er nicht gut mache. Ich sah meine Aufgabe also vor allem darin, in ihm schlummernde Ressourcen zu entdecken und ihm aufzuzeigen, was er alles gut mache.

Bei unserem ersten Treffen ausserhalb des Schulhauses unternahmen wir eine Bergwanderung im Solothurner Jura. Geplant war, dass wir uns zuerst einen einfachen Weg vornehmen, bei einer Feuerstelle mit imposanten Ausblick bis zu den Schneebergen ein Mittagessen auf dem Feuer zubereiten, uns an die Zielarbeit machen, danach einen Ressourcenkosmos legen (Methode, um Ressourcen aufzuzeigen), und zum Schluss über einen Wanderweg entlang der Krete wieder zum Ursprungsort zurückkehren. Natürlich kam alles ein wenig anders. Da dieser einfache Weg im Schatten lag, war er noch mit bis zu 50cm tiefem Schnee bedeckt. Somit wurde dieser einfache Weg bereits zur ersten Herausforderung. Im Vorfeld hatten einige Stimmen gemeint, dass es mutig sei von mir, mit Thomas eine Bergwanderung zu unternehmen, da er alles andere als fit sei. Jedoch meisterte er diese erste Hürde souverän und war sichtlich stolz. Sofort fing er an Feuer zu machen. Zu meiner Freude zeigte er mir ein ganz anderes Bild, als was ich bis jetzt über ihn erfahren hatte und er blühte richtig auf.

Bei der Zielarbeit bediente ich mich der lösungsorientierten Gesprächsführung und liess ihn danach einen modifizierten Kosmos legen, mit welchem er seine Anliegen gut gewichten konnte und wir schliesslich auf zwei Ziele kamen. Das erste, woran er unbedingt arbeiten wollte, war seine Flugangst (er litt übrigens auch an Höhenangst, sass jedoch noch nie zuvor in einem Flugzeug). Er wollte es schaffen, bei der Abschlussreise in diesem Flugzeug hin und zurück zu fliegen. Als zweites wollte er rausfinden, wie er sich in seiner Freizeit beschäftigen könne, was er gut und gern mache. Eine Lehrstelle hatte er übrigens inzwischen gefunden.

Aus diesem Grund legten wir anschliessend noch einmal einen Kosmos, um Ressourcen aufzuzeigen, resp. um aufzuzeigen, was er gerne macht und auch in seiner Freizeit vermehrt tun möchte. Und siehe da, wahrscheinlich beflügelt durch seine Erfolgserlebnisse beim

Wandern durch den Schnee und beim Feuer machen, kamen plötzlich einige Ideen und ich sah ein Funkeln in seinen Augen.

Als wir uns das nächste Mal trafen, waren zwei Tage an einer anderen Stelle im Jura geplant, bei welcher die grösste Hürde schon lange klar war und Thomas schon seit Wochen beschäftigte – Er wollte unter keinen Umständen draussen schlafen und schon gar nicht ohne geschlossenes Zelt. Aus diesem Grund und weil die Wetterprognosen einen Schneesturm vorausgesagt hatten, hatte ich als Plan b eine kleine Hütte organisiert, in welcher wir schlafen konnten, wenn es gar nicht anders gehen würde. Ich wollte aber wenn möglich, dass Thomas dieses Wagnis eingehen würde.

Ich hatte als Naturraum wieder den Jura gewählt wegen der Höhe (Flug- und Höhenangst), in welcher sich Thomas aber bei unserem ersten Treffen dennoch ziemlich wohl gefühlt hatte. Zudem hat man von der ersten Jurakette eine wunderbare Weitsicht, welche den Ausblick in seine Zukunft und einen Horizont von Möglichkeiten (Freizeit) versinnbildlichte. In gegenseitigem Einverständnis beschlossen wir, mit einem Gondeli auf den Berg zu fahren. Obwohl er ziemlich ins Schwitzen kam, meisterte er auch diese erste Hürde ohne Probleme. Ich hatte Thomas bei unserer Ankunft die Hütte gezeigt und ihm aber gesagt, dass wir wenn irgendwie möglich draussen schlafen würden. Wir bauten also unser Camp auf. Vielleicht war es ein Fehler, dass ich ihm die Hütte zuvor gezeigt hatte. Jedenfalls war er total blockiert und erst, als ich ihm versichert hatte, dass wir nach dem Abendessen zum Schlafen die Hütte gehen würden, entspannte er sich und konnte sich wieder auf unser Arbeiten einlassen. Wir hatten weitere gute Gespräche und legten erneut einen Kosmos, welcher neue Ressourcen zutage legte.

Thomas meisterte schlussendlich beide Flüge ohne grössere Probleme und zeigte sich in weiteren Gesprächen und vor allem in unserem Abschlussgespräch motiviert seine Freizeit selber zu gestalten.

Im Bezug zum Thema meiner Arbeit, hatte ich gemerkt, dass es sehr wichtig war, nicht auf meiner Forderung nach dem Schlafen im Freien zu beharren. Thomas' psychisches Wohlbefinden war zu diesem Zeitpunkt nicht mehr gewährleistet und er war total blockiert. Durch mein Nachlassen, entspannte sich die Situation aber, er fand wieder Vertrauen zu mir und zur Situation und wir konnten trotzdem noch erfolgreich weiter machen. Er öffnete sich wieder, nachdem ich auf sein Bedürfnis nach subjektiver Sicherheit eingegangen war.

b) Interview mit A. Zuffellato

Das Interview dauerte ganze 15 Minuten und ich werde versuchen hier nur die Essenz, z. T. stichwortartig wiederzugeben. Die Wortlaute sind deshalb sinngemäss und eventuell leicht verändert.

J.M.: Was kommt dir spontan zum Titel meiner Arbeit in den Sinn?

A.Z.: Das Komfort- oder Lernzonenmodell: In der EP muss für Sicherheit gesorgt sein, dennoch sollte man dosierte Wagnisse zulassen, um Lernschritte zu ermöglichen
> Erweiterung der Komfortzone, Wachstum

J.M.: Was ist anders in Einzelbegleitungen?

A.Z.: Psychische Sicherheit ist klar grösser, da Vertrauensbasis viel schneller aufgebaut wird. Die ganzen gruppenspezifischen Themen/Probleme fallen weg. Die Rolle ist sogleich klar und man muss sich nicht noch seinen Platz in der Gruppe suchen. Es gibt keinen Konkurrenzkampf und man wird nicht bloss gestellt, wenn man Schwäche zeigt.

Einzelbegleitung ist intensiver, da der Fokus auf einer Person ist. Und natürlich können die Teilnehmer an ihre Grenzen stossen. Wichtig ist, dass mein Gegenüber immer stopp sagen kann und ich nichts unternehme, was es nicht bejahen kann. Natürlich lohnt es sich oftmals dennoch bei solchen Themen so lange wie möglich dranzubleiben.

J.M.: Oftmals sind die Leute besorgt, weil sie denken, wir Erlebnispädagogen bewegen uns in der Grauzone zwischen Pädagogik und Psychotherapie. Grenzt du dich davon ab? und wenn ja, wie?

A.Z.: Ich finde diese Abgrenzung zur Therapie eigentlich nicht sehr relevant, da wir andauernd, auch in unserer Freizeit, in gewisser Weise Therapeuten sind. Wichtig wird sie aber wenn es ums Abrechnen geht, da man Therapiestunden anders abrechnen kann.

Ganz wichtig finde ich in diesem Zusammenhang aber die Auftragsklärung/Zielarbeit.

Wenn ich merke, dass eine Person Themen mit sich bringt, welche einer Therapie bedürfen (Kriegstraumata, Missbrauch etc.), kann es gut sein, dass ich den Auftrag nicht annehme, resp. modifiziere und einen Therapeuten hinzuziehe.

Natürlich kann es aber trotzdem passieren, dass solche Themen in der Einzelbegleitung plötzlich auftauchen. Wichtig ist in so einem Fall der Umgang der Leitung damit. Ich würde darauf eher pädagogisch, resp. menschlich reagieren, obwohl ich auch therapeutische Ausbildungen habe.

J.M: Gab es in deiner Karriere als Erlebnispädagoge jemals Situationen, welche du im Nachhinein als untragbar im Bezug zur psychischen Sicherheit eines Teilnehmers bezeichnen würdest?

A.Z.: Nein es gab eigentlich nie eine Situation, welche nicht mehr gehandelt werden konnte. Natürlich gab es Situationen welche emotional sehr intensiv waren (z.B. eine Klientin, welche eine Nacht lang geweint hatte). Schwierige Situationen treffen aber wie bereits erwähnt viel häufiger mit Gruppen auf. Ich mache manchmal 11-tägige Gruppenreisen zur Biographie-Arbeit, welche aber auch längere Einzelsequenzen beinhalten. Da kommen oftmals dunkle Geschichten aus der Vergangenheit hoch. Wichtig ist dann jeweils wieder der Fokus auf gute Momente, Stärken und Ressourcen. „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben“ (Buchtitel von Ben Furman, Verlag Borgmann, Dortmund 1999)

Ich bin der Meinung, und meine Erfahrung bis jetzt gibt mir Recht, dass ohnehin nur Themen kommen, welche getragen werden können, wenn man nicht aggressiv gräbt. Auch dies gehört zu einer professionellen Haltung eines Erlebnispädagogen, genau gleich, wie die Verantwortung zu Beginn weg zwischen Leitung und Klient aufgeteilt wird.

Abbrüche von erlebnispädagogischen Unternehmungen kamen zwar schon vor, diese geschahen aber eher, weil sich keine Tiefe im Arbeitsprozess entwickeln konnte oder weil es Widerstände von Seiten der Teilnehmer gab.

Wenn es Widerstände gibt bei Einzelbegleitungen, sollten diese ernst genommen werden.

6. Fazit: Was braucht es, damit ich den psychischen Schutz in erlebnispädagogischen Einzelinterventionen gewährleisten kann?

Wie allgemein in der Erlebnispädagogik so spielt das psychische Wohlbefinden, resp. die psychische Sicherheit auch in Einzelbegleitungen eine wichtige Rolle. Vergleicht man die Einzelbegleitung mit einem Unternehmen mit einer Gruppe, so kann man sagen, dass sich die zu begleitende Person eigentlich in einem geschützteren Rahmen aufhält. Durch die engere Beziehung wird schnell ein Vertrauensverhältnis aufgebaut, welches nicht durch Gruppendynamische Prozesse, wie z. B. Konkurrenzkampf oder Gruppendruck beeinträchtigt wird. Man kann eher Schwächen zeigen, ohne sein Gesicht zu verlieren, sofern das Vertrauen in die Leitung gewährleistet ist.

Durch geeignete Lernräume und Methoden wird nach einer vorgängigen Ziel- und Auftragsklärung die objektive Sicherheit durch die Leitung gewährleistet.

In der Ziel-, resp. Auftragsklärung, ist wichtig, dass die Leitungsperson genau abwägt, ob die vorhandenen Themen in ein erlebnispädagogisches Setting passen oder ob sich die Person

doch lieber an eine Therapeuten wenden soll. Ist ein positiver Entscheid gefällt und es kommen während der Einzelbegleitung dennoch Themen auf, mit welchen ich nicht gestartet wäre, ist es wichtig, dass ich mich adäquat verhalte. Ich sollte nicht versuchen als Therapeut zu handeln, sondern mich eher als Pädagoge oder einfach als Mensch verhalten. Ich würde mich wahrscheinlich der lösungsorientierten Gesprächsführung bedienen aber nicht zu tief graben. Wichtig ist in so einem Fall sicher „richtiges“ Zuhören und gut wahrzunehmen, was die Person, welche ich begleite in diesem Moment braucht. Falls sich die Situation nicht beruhigen würde, könnte auch ein Abbruch und ein weiterleiten an eine Fachperson möglich sein.

Bei der Zielarbeit ist es wichtig, dass ich mich auf die Ressourcen und Stärken und nicht auf die Probleme fokussiere. Zudem sollten die Ziele für den Teilnehmer stimmig, nachvollziehbar und motivierend sein und wenn möglich mit ihm gemeinsam erarbeitet werden. Ich bediene mich bei der Zielarbeit, nebst Kreativtechniken vor allem der lösungsorientierten Gesprächsführung und gebe so bereits zu Beginn möglichst viel Verantwortung ab an mein Gegenüber. Für selbst gewählte Ziele zu arbeiten motiviert.

Ziele sind prozessorientiert und sollten deshalb nicht starr sein und angepasst werden, falls es der Prozess erfordert.

Für mich als Leitung ist eine Grundhaltung, welche geprägt ist von Wertschätzung, Zuversicht in die Fähigkeiten und Ressourcen des Teilnehmers und Bescheidenheit unabdingbar. Einerseits schaffe ich Ordnung, Struktur und lege den Rahmen, andererseits ist es wichtig, dass ich genügend Freiraum lasse, damit sich die Person, welche ich begleite frei entfalten kann und seine Fähigkeiten und Ressourcen einbringen kann, welchen ich wiederum mit Wertschätzung begegne.

Im Bezug zum Lernzonenmodell möchte ich noch erwähnen, dass ich als Erlebnispädagoge zwar kleinere Ausflüge in die Risikozone (Lernzone) wünsche, es jedoch sehr wichtig ist, nach einem solchen Ausflug auch wieder die Erholung in der Komfortzone zu ermöglichen.

Ich bin mir bewusst, dass ich als Erlebnispädagoge, wie auch als Lehrer oder einfach als Mensch immer wieder auch „therapeutisch“ agiere. Wichtig erscheint mir aber, dass ich als Erlebnispädagoge keine Diagnosen stelle und keine allgemeingültige Heilung verspreche. Ich begleite Menschen nur ein Stück weit auf ihrem Weg und versuche ihnen durch die Arbeit an ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu ein bisschen mehr Lebensqualität zu verhelfen.

7. Schlusswort

Ich selbst bin zufrieden mit der vorliegenden Arbeit. Ich denke, dass ich mir selbst und hoffentlich auch den Lesern zu mehr Klarheit verhelfen konnte in Bezug der Rolle der psychischen Sicherheit in erlebnispädagogischen Einzelinterventionen und den Faktoren, welche sie begünstigen.

Obwohl ich noch wenig Erfahrung in der Spezialdisziplin der Einzelbegleitung habe, bin ich sehr motiviert dazu und denke, dass ich das Rüstzeug mit mir bringe, um viele spannende Erfahrungen zu sammeln.

Ich darf im nächsten Schuljahr mit einem Pilotprojekt zur Einführung der Erlebnispädagogik in unserer Institution starten und freue mich sehr darauf!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

8. Quellenverzeichnis

- Lösungsorientierte Beratung, Bamberger 2015, Beltz, Basel
- Handbuch für Outdoorguides, Hufenus 2009, Ziel Verlag, Augsburg
- Wagnisse des Lernens, Keszmeier und Hufenus 2000, Paul Haupt, Bern
- Lexikon Erlebnispädagogik, Keszmeier und Zuffellato 2007, Ziel Verlag, Augsburg
- Führung lernt man draussen, Zuffellato 2014, Verlag Neue Zürcher Zeitung, Zürich
- Human Nature (Online Magazin), Lernen ist ein Wagnis, planoalto 2011

http://www.planoalto.ch/fileadmin/magazin/HumanNature_Wagnisse/index.htm