

## Jugenderholung in Coronazeiten 20 – Erlebnisse schaffen



### Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Wie kann ich meine Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und ihnen Angebote außerhalb ihrer Komfortzone machen? Antwort darauf liefert die Erlebnispädagogik!

### Was ist Erlebnispädagogik?

*„Erlebnispädagogik ist ein handlungsorientiertes Erziehungs- und Bildungskonzept. Physisch, psychisch und sozial herausfordernde, nicht alltägliche, erlebnisintensive Aktivitäten dienen als Medium zur Förderung ganzheitlicher Lern- und Entwicklungsprozesse. Ziel ist es, Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und zur verantwortlichen Mitwirkung in der Gesellschaft zu ermutigen.“*

Paffrath, H. F. (2013) Einführung in die Erlebnispädagogik, S. 21.



Erlebnispädagogik erfreut sich großer Beliebtheit. Dies liegt sicherlich einerseits am modischen Trend (außergewöhnliche Erlebnisse zu haben ist „in!“), andererseits aber an der Überzeugung, dass Erlebnispädagogik ein effektiver Ansatz moderner Erziehung ist. Sie möchte Erlebnisse schaffen, die sich tief einprägen, lange nachwirken und Lernprozesse in Verhalten, Denken und Fühlen anregen. Die Erlebnispädagogik bietet die Möglichkeit, die eigene Passivität zu durchbrechen und neue Handlungsperspektiven zu schaffen. Eigene Schwächen und Stärken sollen kennengelernt und Grenzen erfahren werden. Das über sich hinausgehen (können) ermöglicht die Erfahrung, Situationen, an denen man gedanklich vorher zweifelte, erfolgreich zu meistern.

Erlebnisorientierte Erziehung soll die Persönlichkeit bilden: Die Stärken der Einzelnen stehen dabei im Vordergrund. Und keine\*r wird durch die Anforderung der Aufgabe (Bewährungssituationen) aus ihrer sozialen Verantwortung entlassen. Ziele sind dabei, das Selbstbild, die zwischenmenschlichen Fähigkeiten und die körperliche Fitness zu verbessern.

Echtes Lernen findet im Sinne der Erlebnispädagogik in einem abenteuerlichen Umfeld statt. Diese Abenteuer liefern das emotionale Umfeld für aufgewecktes Lernen.

Dabei wird

- die Teilnahme eines jeden herausgefordert
- eine Atmosphäre des Verständnisses gegenüber Misserfolgen aufgebaut
- den Einstieg in ein aktives und engagiertes Leben eröffnet und
- den Willen, sich neuen und unbestimmten Situationen zuzuwenden, gestärkt.



Es findet ein Lernen durch Erleben statt. Hierzu gehören alle Aktivitäten, welche die Natur und/oder Abenteuer, Spiele, Initiativen als Mittel benutzen, um ein erzieherisches, weiterbildendes, entwicklungs-förderndes oder therapeutisches Ziel zu erreichen. Bekannte Aktionen der Erlebnispädagogik sind beispielsweise Klettern, Segeln, Kajakfahren, Bergwandern, Kooperations- und Initiativspiele. Der Unterschied zu Sportangeboten liegt in der pädagogischen Zielsetzung von erlebnispädagogischen Angeboten.

Erlebnispädagogische Aktivitäten lassen sich in drei Bereiche zusammenfassen: Abenteuerpädagogik, Outdoor Training und erlebnisorientierte Lernformen.



### Erlebnis

Voraussetzung für das Lernen in der Erlebnispädagogik sind Erlebnisse. Doch was machen Erlebnisse aus?

Erlebnisse sind:

- ⇒ **ganzheitlich:** Erlebnisse haben körperliche und demnach auch sinnliche Aspekte.
- ⇒ **subjektiv:** Die Art und Weise, die Qualität des Erlebens wird stark von der individuellen Verfasstheit der Einzelnen, der eigenen Geschichte und der Einzigartigkeit des sozialen Kontextes geprägt. Erlebnisinhalte werden insofern immer individuell verarbeitet und gedeutet.
- ⇒ **Beziehung herstellend zwischen Objekt und Subjekt:** Objekt und Interaktionspartner\*innen kommt eine wichtige Rolle im Erleben zu, da die damit verbundenen Außenreize Auslöser von Erlebnissen sind.

### Erfahrungen sind mehr als Erlebnisse und sinnliche Empfindungen.

In Erfahrungen sind Erlebnisse enthalten. In Erfahrungen sind sinnliche Erlebnisse bereits verarbeitet und somit bestimmte Erkenntnismomente gewonnen worden. Erfahrungen bestehen insgesamt aus vier Momenten: der sinnlichen Empfindung, der Erkenntnis, der Kollektivität und der Handlungsperspektive.

In der Erlebnispädagogik heben sich drei Lernbereiche und somit zentrale Erlebnisräume besonders hervor:

- der emotionale Lernbereich ↔ Erlebnisraum „Individuum“
- der soziale Lernbereich und ↔ Erlebnisraum „Gruppe“
- der ökologische Lernbereich ↔ Erlebnisraum „Natur“



## Wie gestalten sich erlebnispädagogische Aktivitäten und Maßnahmen?

### Die Reflexion

#### Aktion + Reflexion = Erfolg => Verhaltensveränderung

Der **Reflexion** kommt in der Erlebnispädagogik eine große Bedeutung zu. Nach der Aktion wird die Erfahrung reflektiert. Diese Reflexion kann durch verbal gestaltete Reflexionshilfen der erwachsenen Anleitenden unterstützt werden, die den Teilnehmer\*innen den Transfer und die Integration der neu gewonnenen Erfahrungen in den Alltag ermöglichen sollen. Heute findet die Reflexion vor, während und nach der Aktion statt, z.B.



- ⇒ über die Reaktion auf Grund festgestellter Probleme / Defizite bei Einzelnen oder in der Gruppe (Dressing)
- ⇒ Es wird ein bestimmtes, meist negatives Erlebnis in einen anderen Zusammenhang / Rahmen gestellt (Reframing)
- ⇒ Die Aufmerksamkeit wird auf eine bestimmte Erfahrung polarisiert. (Direkte Suggestion)
- ⇒ Es wird von beeinträchtigenden Fakten, wie persönlichen Bedenken oder Angst, abgelenkt. (Distraktive Suggestion)

Es entwickelten sich in der professionellen Erlebnispädagogik mehrere Modelle bzw. methodische Ansätze, die jeweils Verhaltensänderungen vor, während, durch bzw. nach der Lernsituation bzw. den Aktivitäten anstreben. Die Darstellung dieser Modelle würde hier den Rahmen eines Newsletters sprengen. Sprechen Sie uns bei Interesse darauf an.

### Der Transfer

#### Aktion > Erlebnis > Reflexion > Lernerfahrung > Transfer

Erlebnispädagogische Aktionen, die sich außerhalb des alltäglichen Lebensfeldes abspielen, sind – wenn sie ihrem pädagogischen Anspruch gerecht werden möchten – auf das Gelingen des **Transfers**, der Übertragung des in der erlebnispädagogischen Unternehmung Erfahrenen und Kennengelernten in den Alltag, angewiesen. Ein Transfer von Erfahrungen, die bei erlebnispädagogischen Aktionen gewonnen wurden, sollen auf das Handeln außerhalb des erlebnispädagogische Settings ins „normale Leben“ übertragen werden. Je mehr die Aktion an den Alltag anknüpft, desto leichter klappt der Transfer. Für das Gelingen des Transfers und des nachhaltigen Lernerfolgs ist die Reflexion notwendig.

## Was heißt Erlebnispädagogik für Sie zuhause?

Schaffen Sie aktiv Erlebnisse für sich und Ihre Kinder! Ideen für mögliche Erlebnisse:

- ⇒ eine Nacht unter freiem Himmel schlafen,
- ⇒ Kräuter in der Natur sammeln und über offenem Feuer kochen,
- ⇒ eine Fahrradtour ohne Handy, dafür mit einer Karte,
- ⇒ Action Bound: Stadtrallye in der Stadt,
- ⇒ Geo-Caching: Schnitzeljagd mit Koordinaten,
- ⇒ nachts im Wald aussetzen lassen und gemeinsam mit der Taschenlampe zurück zur Bahn laufen,
- ⇒ Kanu-Tour zu einer Elbinsel,
- ⇒ Segeltour über mehrere Tage,
- ⇒ um Hamburg wandern (2. Grüner Ring),
- ⇒ in einer Hängematte am Hafen übernachten,
- ⇒ einen Nachmittag im Hochseilgarten verbringen,
- ⇒ Vertrauens- und Kooperationsübungen (siehe z.B. „Vertrauensfall“ und „Säuresee“),
- ⇒ Höhlen besichtigen,
- ⇒ im Wald mit einem Seil einen Parcours aufbauen, der mit verbundenen Augen abgelaufen wird,
- ⇒ Survivalwochenende inkl. Feuer machen, Lager bauen, Essen sammeln,
- ⇒ u.v.m.



Auch Sie können mit Ihren Kinder die erlebnispädagogische Aktivität reflektieren. Hier finden Sie Beispiele für mögliche Fragen:

- ⇒ Wie fühlst du dich? Wie hat dir die Aktivität gefallen? Was war besonders schön?
- ⇒ Was hat dich überrascht? Worauf warst du besonders stolz?
- ⇒ Was hast du heute neues gelernt? Was möchtest du gerne noch lernen?
- ⇒ Wie haben wir deiner Meinung nach als Team zusammengearbeitet? Woran lag dies?
- ⇒ Wobei haben wir uns ergänzt? Wer hat welche Stärken eingebracht?
- ⇒ Was haben wir deiner Meinung nach gut hinbekommen? Woran können wir noch arbeiten?
- ⇒ Was nimmst du aus der Aktivität für deinen Alltag mit? Welche Wünsche hast du für den Alltag?

## Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

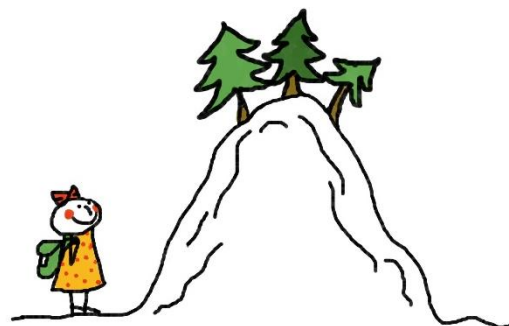
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

**Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr**

**Telefon: 040. 251 20 55**

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und  
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



## Ideen für die Spiel- und Freizeit

### Küche/kochen/backen/essen

- **Wraps** werden vor allem mit herzhaften Zutaten belegt und eingewickelt. Eine leckere Füllung besteht aus Bohnenmus (Koche dazu eine Dose Kidneybohnen ein, bis aus ihnen ein sämiges Mus wird. Schmecke das Mus mit Salz und Pfeffer ab.), Salat, Tomaten, Mais, Paprikawürfel, rote Zwiebelwürfel und Streukäse. Anstelle von gekauften Wraps, kannst du auch Pfannkuchen befüllen.
- **Pfannkuchen:** 250 g Mehl, 2 Eier, 1 TL Salz und 150 ml Milch zu einem dicken, glatten Teig verrühren. Nach und nach weitere 150 ml Milch dazugeben. Gib 1 EL Öl in eine Pfanne und gibt ca. eine Kelle voll Teig in die Pfanne. Nun backst du den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun. Du kannst die Pfannkuchen mit Marmelade oder Zimt/Zucker bestreichen. Alternativ kannst du sie auch herzhaft genießen: In Scheiben geschnitten als Suppeneinlage oder belegt wie Wraps.



### Bewegung

- **Draußen: Wasserschlacht mit PET-Flaschen**  
Pro Person braucht ihr eine leere PET-Flaschen. Im besten Fall sind alle Flaschen gleich groß. In den Deckel jeder Flasche macht ihr ein Loch, beispielsweise mit einem Nagel und einem Hammer. Passt dabei auf Hände, Finger und Tisch auf. Dann werden alle Flaschen mit Wasser gefüllt und der Deckel kommt wieder auf die Flasche. Nun geht es raus. Wenn ihr nun unten auf die Flasche drückt, dann kommt vorne Wasser raus. Schafft ihr es trocken zu bleiben?
- **Draußen: Bewegung mit Socken**  
Forme aus deinen Socken Bälle mit denen du jonglieren kannst, Sockenboccia und Sockenzielwurf spielen kannst. [https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/schulsport-aktiv/sport\\_machen/Sockenboccia.pdf](https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Sockenboccia.pdf)

### Für den Kopf



- **Mastermind:** Gespielt wird zu zweit. Eine Person (Codierer\*in) malt einen vierstelligen Farbcode aus. Dabei darf aus 6 Farben gewählt werden, wovon Farben auch mehrmals verwendet werden dürfen. Die andere Person versucht diesen Code zu erraten. Nach einem Rateversuch bekommt diese von der\*dem Codierer\*in rückgemeldet, wie viele Farben an der richtigen Position sind (schwarzes Feld) und wie viele Farben richtig sind, aber auf der falschen Position stehen (weißes Feld). Welche Farben gemeint sind, bleibt dabei geheim. Wird der richtige Farbcode gesetzt, lautet die Antwort also 4 schwarze Felder.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wCMg8Stg5c](https://www.youtube.com/watch?v=_wCMg8Stg5c)

Beispiel: *Farbcode grün – rot – lila – grün*

1. Rateversuch: rot – blau – rot – grün, Antwort: 1x schwarz (grün an der vierten Position ist richtig), 1x rot (rot ist richtig, allerdings weder an erster noch an dritter Stelle)
2. Rateversuch: grün – grün – gelb – rot, Antwort: 1x schwarz (grün an der ersten Position ist richtig), 2x weiß (grün ist richtig, aber nicht an der 2. Position; rot ist richtig, allerdings nicht in der vierten Position)

## Druckvorlage Mastermind

Beispiel:

1						
	X	X				
2						
		X				
3						
		X				
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

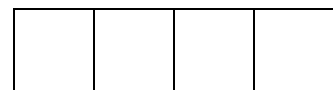
versteckter Farbcode



Vorlage:

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

versteckter Farbcode



- **Vier gewinnt:** Zeichnet auf ein kariertes Blatt ein Feld mit 7 Spalten und 6 Zeilen. Ziel ist es, vier Felder in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) zu haben. Ihr spielt zu zweit, jede Person braucht eine eigene Stiftfarbe. Dann wird abwechselnd ein Stein „eingeworfen“, d. h. die Spieler\*innen malen nacheinander ein Feld in der eigenen Farbe aus. Die Steine dürfen nicht schweben, d. h. erst wenn in der untersten Reihe ein Feld ausgemalt ist, darf das Feld darüber ausgemalt werden.

## Basteln und Kreatives

- **Bohnenlabyrinth:** Du brauchst einen Schuhkarton, Pappe, Klebeband, einen kleinen Blumentopf, etwas Blumenerde und eine weiße Bohne. Lege die Bohne über Nacht in Wasser ein und pflanze sie dann in einen kleinen Blumentopf. Sie muss mit Erde (einen Fingerbreit) bedeckt sein. Für das Labyrinth stellst du deinen Schuhkarton hochkant auf die schmale Seite und klebst links und rechts Wände ein, so dass die Pflanze später um die Wände wachsen kann. Unten in eine Ecke stellst du den Blumentopf und oben in die andere Ecke, wo die Pflanze hinwachsen soll, machst du ein Loch. Dann machst du den Deckel wieder auf den Karton und öffnest diesen jeden Tag nur einmal zu gießen der Bohne.
- **Schicken Ring:** Aus einem Draht und einer Perle kannst du einen wunderschönen Ring basteln.  
<https://www.youtube.com/watch?v=mbMn50JFV5w&feature=share>
- **Pimp your Room mit hängenden Pflanzentöpfen:** Du brauchst eine leere Konserve, Schnur, verschiedene Perlen, Kleber und Werkzeug um Löcher in die Dose zu machen. Du kannst die Dose auch mit einem Stück Tetrapack verkleiden.  
<https://colorandcontinents.com/2019/08/27/diy-haengende-pflanztoepfe-aus-konservendosen-upcycling/>

## Träume/Ruhe/Entspannen

- **Gehmeditation:** Die Gehmeditation ist einfach, du musst gehen und atmen. Unterschied zum normalen Gehen ist, dass du bewusst gehst und atmest. Versuche gezielt mit deinen Schritten zu atmen. Atme tief ein und lange aus. Versuche währenddessen dir ein Lächeln zu schenken, denn lächeln macht glücklich.

