

Jörg Lohrer, Rainer Oberländer, Jörg Wiedmayer (Hg.)

SINN GESUCHT

GOTT ERFAHREN

2

Erlebnispädagogik im christlichen Kontext

2. überarbeitete
Auflage

buch+
musik



Impressum

Herausgegeben vom Fachausschuss Erlebnispädagogik
im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg (EJW)

2. überarbeitete Auflage 2014

buch + musik, ejw-service gmbh, Stuttgart

ISBN 978-3-86687-068-0 buch + musik, ejw-service gmbh

Gestaltung: AlberDESIGN. Filderstadt

Illustrationen: Uli GuteKunst, Neuffen

Druck: fgb Freiburger Grafische Betriebe



Vorwort	7
Einführung	9
Übersicht der Übungen	18

GPS

Einführung GPS-Übungen Abraham	22
Abraham: Altäre für Gott	24
MyPlace – Geocaching LiTourgie	30
Abraham: Du sollst ein Segen sein	36
Weis(s)e Wege – GPS im Schnee	40

DRINNEN ODER DRAUSSEN

Die magischen Nägel	48
Arbeitsteilung	52
belastet – befreit	58
Der gute Hirte	64
Gabenschachbrett	68
Neue Wege gehen	72
Mauerbau	76
Nußdorfer Big Kai Kai (Mega-Fadenspiel)	84
Pfauenfeder	91
Schuld und Vergebung	94
Via Lucis „Weg des Lichts“	98
Die Erfahrungen der Jünger	101
Höre auf die Stimme	102
Sich verlassen lassen	105
Zuspruchskreis	109
Zuspruch geben	111
geführt	114

DRAUSSEN

Labyrinth bauen	122
Lebens-Lauf	126
Bei Nacht: Du bist eingeladen	130
Spezial:	
Getragensein – Vertrauensübung in Kanus	134
Joshuas Walk – Vertrauensübung auf dem Hochseil	138
Slack Dating – Niedrigseil	142

TAGESAKTIONEN

Einleitung	148
Vertrauen bauen	149
Namen erfinden	150
Mondball	151
Vertrauens-ABC	152
Die Welle	154
Blind Line	156
Blindenführung	158
Klettern	160
Tiefgründiges im Untergrund	164
Gordischer Knoten	165
Mein Platz und mein Zettel	166
Mein Psalmwort	168
Bewusst erleben	170
Autoren	172
Literatur	177



Worum geht es in dem Buch?

Im ersten Band „Sinn gesucht – Gott erfahren“ ging es darum, eine Systematik zu finden, mit deren Hilfe die verschiedensten Ziele erlebnispädagogischen Handelns unterschieden werden können. Dabei wurde der Begriff der „drei Dimensionen“ eingeführt. Diese „Dimensionen“ oder auch „Ebenen“ erlebnispädagogischen Handelns sind qualitativ gleichwertig, inhaltlich jedoch sehr unterschiedlich.

In der Praxis werden oft auch Inhalte (Lernimpulse) auf verschiedenen Ebenen angesprochen. Dies geschieht immer bewusst, da unterschiedliche Ebenen auch sehr unterschiedliche Themen ansprechen. Dies wiederum bedingt einen Wechsel der Methoden.

Im Folgenden werden die drei Dimensionen nochmals kurz dargestellt.

(Ausführlicheres dazu in „Sinn gesucht – Gott erfahren“, Band 1, S. 34 ff.)

Die erste Dimension ist die Dimension der menschlichen und zwischenmenschlichen Erfahrung. Es geht dabei zum einen um das konkrete Verhalten und Empfinden der Teilnehmenden: Wie habe ich mich verhalten? Hat mein Verhalten zur Lösung des Problems oder der Aufgabe beigetragen? Wo liegen meine Stärken und Potenziale? Wie kann ich in Bezug zur Aufgabe meine Möglichkeiten optimal nutzen?

Der zweite Schwerpunkt liegt auf der Frage nach dem Miteinander: Wie arbeiten wir als Gruppe am besten zusammen? Was macht die Qualität unserer Gemeinschaft aus? Dies ist der Bereich des klassischen Teamtrainings. Wenn die Gruppe sich untereinander besser kennt, können die Gaben und Fähigkeiten, die in der Gruppe vorhanden sind, effektiver eingesetzt werden. Lernziele für die Teilnehmenden in dieser Dimension sind u. a. Selbst- und Mitbestimmung. Sie lernen, selbst Entscheidungen zu treffen und sich nicht nur von anderen steuern zu lassen.

Die zweite Dimension ist die Dimension der spirituellen Erfahrung. Sie geht über die Dimension der Begegnung mit uns selbst bzw. über die Begegnung mit anderen hinaus. Sie lässt uns über unseren Tellerrand der konkreten Welt, des konkreten Handelns und Empfindens in eine Welt schauen, die wir so nicht unmittelbar begreifen können. Es geht dabei um die tiefsten inneren Fragen unseres Menschseins. Fragen, denen wir im Alltag oft aus dem Weg gehen. Manchmal entsteht bei den Teilnehmenden durch eine erlebnispädagogische Aktion eine echte „Betroffenheit“. Dies ermöglicht dann eine ernsthafte Auseinandersetzung mit diesen Fragen: Was sind die grundlegenden Werte meines Handelns? Wofür lebe ich? Auf was kann ich mich letztlich verlassen? Wo bin ich angenommen und aufgehoben? Gibt es einen Gott? Was hat dieser Gott mit mir zu tun?

Diese und andere Fragen gehen über das Hier und Jetzt hinaus, bilden aber die Grundlage all meines bewussten oder unbewussten Handelns. Diese Fragen und die daraus gezogenen Schlüsse bilden das Fundament meines Lebens. Deshalb ist es sehr wichtig, sich der Bedeutung solcher Erfahrungen bewusst zu sein. Wenn es uns gelingt, bei den Teilnehmenden durch eine Übung eine spirituelle Erfahrung zu ermöglichen, können wir sie aus den Fragen des Hier und Jetzt zu den „ewigen Fragen“ (z. B. Wo komme ich her?) führen (s. o.). Und eine solche „ewige Frage“ ist persönlich dann auch wirklich wichtig. Damit haben wir etwas sehr Wichtiges erreicht: Durch den Rahmen unserer erlebnispädagogischen Aktion ist im Teilnehmenden eine Fragehaltung entstanden, die vielleicht vorher so noch nicht da war. In dieser „echten“ Fragehaltung kann dann ein Diskurs über mögliche Antworten folgen. Wir als Christen haben Antworten auf viele dieser Fragen. Es gibt aber auch noch andere mögliche Antworten, wenn wir eine andere Perspektive einnehmen. Gott liebt uns, egal was wir tun. Genau so bedingungslos liebevoll müssen wir diesen Diskurs führen.

Es kommt nicht in erster Linie auf unsere Antworten an, sondern darauf, dass wir sie in Freiheit und Liebe anbieten, genau wie Gott es mit uns getan hat. Das Besondere ist dann, dass der Mensch, dem wir diese Antworten anbieten, auch eine echte passende Frage dazu hat. Wie oft geben wir anderen Menschen als Christen Antworten auf Fragen, die sie zu diesem Zeitpunkt gar nicht gestellt haben. Wie oft kommt es dadurch zu Missverständnissen und Frustration auf beiden Seiten. Hier kann die Erlebnispädagogik, die ihr Ziel in der zweiten Dimension, in der Dimension der spirituellen Erfahrung sieht, einen wichtigen Beitrag zu einem wirklichen Diskurs leisten, indem sie den Menschen genau diese wichtigen Fragen ans Herz legt.

Die Dimension der christlichen Glaubenserfahrung ist die dritte Ebene, auf der wir uns bewegen können. Hier geht es darum, aus unserer christlichen Sicht Antworten auf Glaubens- und Sinnfragen der Teilnehmenden zu geben.

Sie baut in gewisser Weise auf der spirituellen Erfahrung auf: nur wenn man auch eine spirituelle Anfrage hat, ist man an einer spirituellen Antwort interessiert. Unsere Antworten als Christen sind für uns stichhaltig und beruhen auf unserem Glauben an Jesus Christus. Es gilt, diese Antworten als liebevolle Einladung zu formulieren, klar und mit voller Überzeugung, aber ohne deshalb andere Überzeugungen – etwa aus Angst oder Unsicherheit – verurteilen zu müssen.

Kann ich eine Glaubenserfahrung beim Teilnehmenden überhaupt initiieren? Ich denke, zum Glück nein, da dies einzig und allein in Gottes Hand liegt und wir sonst in einen aberwitzigen Leistungsdruck verfallen könnten, um so viele Gotteserfahrungen wie möglich zu erzeugen. Aber wir können Erfahrungen anbieten, die es in Kombination mit unserer Reflexion den Teilnehmenden ermöglicht,

Glaubenserfahrungen anderer (z. B. der Jünger Jesu), leichter nachzuvollziehen. So können Teilnehmende ihren eigenen Glaubensstandpunkt verändern oder verlassen, um ihren persönlichen Glauben weiter zu entwickeln.

Dieser Transfer der Erfahrung auf mein persönliches Glaubensleben muss auch nicht zwangsläufig während unserer erlebnispädagogischen Aktion erfolgen, er kann oft auch erst viel später „im stillen Kämmerlein“ beim Verarbeiten des Erlebten oder beim konkreten Tun stattfinden. Hier ist noch genügend Raum für den Geist Gottes.

Eine mögliche Methode

Spannend ist aber auch, welche Glaubensfragen für die Teilnehmenden „dran“ sind. Menschen machen durch ein bestimmtes Erlebnis ganz unterschiedliche Erfahrungen. Die Fragen beziehen sich ja auf die Erfahrungen aus unserer Aktion. Da alle andere Vorerfahrungen in ihrem Leben gemacht haben, bewerten sie die gleichen Erfahrungen oft völlig anders als andere Teilnehmenden in derselben Situation. Das ist eine Herausforderung – aber zum Glück eine lösbare, indem man von der offenen hin zur geschlossenen Frage reflektiert. Indem ich den Teilnehmenden zuerst den Raum gebe, allgemein über ihre Erfahrungen und Gefühle bei der Aktion zu reden, kann man jeden mit seinem Erleben genau da abholen, wo er steht. Die Gruppe bekommt somit eine Vorstellung der unterschiedlichen Erfahrungen. Nun kann der Einzelne entscheiden, ob die Erfahrungen der anderen für ihn auch von Bedeutung sind. Man bekommt einen ganzen Pool an Wahrnehmungen. Nun kann man die Fragestellung fast schließen.

Zum Beispiel:

- „Wie ging es dir?“ (ganz offen),
- „Was hat das mit deinem Glauben zu tun?“
(geschlossener, schon auf den Glauben allgemein bezogen), bis hin zu
- „Welche Art von Vertrauen/Gnade/Liebe wünscht sich Gott für uns?“
(geschlossen, auf ein konkretes Glaubenssthema hin)

Dieser methodische Ansatz lässt allen Teilnehmenden den Raum, sich da einzubringen, wo sie es können und wollen. Es schafft gleichzeitig den Raum für jeden Einzelnen, viel Neues wahrzunehmen. Der Ansatz führt durch seine Konzentration am Ende zu einer möglichen Deutung hin. Hier stecken Chancen für eine intensive und gute Arbeit mit den Menschen, die uns in unseren Gruppen und Kreisen anvertraut sind. Aber gleichzeitig sollte uns auch bewusst sein, welche Verantwortung wir für diese Menschen haben. Wir fördern sie und helfen ihnen, sich so zu entwickeln, damit sie selbst entscheiden, was für sie der richtige Weg im Leben und Glauben ist. Nur wenn wir diese Einladung so offen leben, leben wir sie im Sinne von Gottes Liebe.

Übersicht der Übungen

Übung	Seite	Art der Übung	Gruppengröße	
GPS				
Abraham: Altäre für Gott	24	Multicache	8–25	
MyPlace – Geocaching LiTourgie	30	Solo mit GPS Geräten, Landart	5–20	
Abraham: Du sollst ein Segen sein	36	Nachtcache	8–25	
Weis(s)e Wege – GPS im Schnee	40	GPS-Übung, Kooperation, Wahrnehmung	3–10	
DRINNEN ODER DRAUSSEN				
Die magischen Nägel	48	Kooperation	6–20	
Arbeitsteilung	52	Kooperation	5–10	
belastet – befreit	58	Wahrnehmung, Vertrauen	8–15	
Der gute Hirte	64	Vertrauen, Problemlösung	6–12	
Gabenschachbrett	68	Kooperation	8–20	
Neue Wege gehen	72	Vertrauen, Kooperation	10–30	
Mauerbau	76	Problemlösung, Kommunikation	10–15	
Nußdorfer Big Kai Kai (Mega-Fadenspiel)	84	Kooperation	10–15	
Pfauenfeder	91	Koordination	10–30	
Schuld und Vergebung	94	Problemlösung	8–20	
Via Lucis „Weg des Lichts“	98	Wahrnehmung, Kooperation	10–100	
DIE ERFAHRUNGEN DER JÜNGER				
Höre auf die Stimme	102	Vertrauen	6–12	
Sich verlassen lassen	105	Vertrauen, Kooperation	6–20	
Zuspruchskreis	109	Zuspruch von Bibelversen	6–30	
Zuspruch geben	111	Zuspruch von Bibelversen	6–20	
geführt	114	Vertrauen	2–30	
DRAUSSEN				
Labyrinth bauen	122	Wahrnehmung, Kooperation	4–30	
Lebens-Lauf	126	Vertrauen, Kooperation	10–30	
BEI NACHT				
Du bist eingeladen	130	Nachtaktion	3–20	
SPEZIAL				
Getragenseil – Vertrauensübung in Kanus	134	Vertrauensübung in Kanus	bis zu 12 Boote (3er Kanus)	
Joshuas Walk – Vertrauensübung auf dem Hochseil	138	Vertrauen (Hochseilelement)	8–20	
Slack Dating – Niedrigseil	142	Kooperation	8–20	
TAGESAKTIONEN				
VERTRAUEN BAUEN				
Namen erfinden	150	Kennenlernen	5–15	
Mondball	151	Warm Up	8–20	
Vertrauens-ABC	152	Hinführung zum Thema	5–20	
Die Welle	154	Vertrauen	10–30	
Blind Line	156	Vertrauen	5–20	
Blindenführung	158	Vertrauen	5–20	
Klettern	160	Natursport	6–18	
TIEFGRÜNDIGES IM UNTERGRUND				
Gordischer Knoten	165	Warm Up	8–20	
Mein Platz und mein Zettel	166	Wahrnehmung, Reflexion	5–15	
Mein Psalmwort	168	Themenhinführung, Reflexion	5–15	
Bewusst erleben	170	Wahrnehmung	5–15	

	Dauer	Gelände	Materialaufwand
	ca. 90 Min.	Wald, Freifläche, Feld	hoch
	ca. 180 Min.	Wald, Freifläche, Feld	hoch
	ca. 60–90 Min.	Wald, Freifläche, Feld	hoch
	1 Tag (evtl. länger)	Skigebiet	sehr hoch
	ca. 30 Min.	Indoor, Halle, ebene Freifläche, Wald	hoch
	15–20 Min.	Indoor	niedrig
	30–60 Min.	Indoor, auf ebener Freifläche	niedrig
	ca. 20–40 Min.	Indoor, Halle, Wald, ebene Freifläche	niedrig
	20–30 Min.	Indoor, Halle, ebene Freifläche	mittel
	20–30 Min.	Indoor in größerem Raum, Halle, geeignete Freifläche	hoch
	45–60 Min.	Indoor	niedrig
	15–45 Min.	Indoor, ebene Freifläche, Halle	hoch
	10–15 Min.	Halle, ebene Freifläche	niedrig
	ca. 15–30 Min.	Indoor, Halle, Wald, ebene Freifläche	niedrig
	30–45 Min.	Indoor (mit vielen Räumen), Wald, Freifläche	hoch
	20–30 Min.	Wald	niedrig
	ca. 30–40 Min.	Wald, Freifläche	niedrig
	ca. 10–20 Min.	Indoor, Halle, Wald, draußen	mittel
	ca. 10–20 Min.	Indoor, Wald, Halle	mittel
	ca. 60–180 Min.	Wald	niedrig
	insgesamt ca. 70–220 Min.	ebene Freifläche, lichter Wald	niedrig/mittel
	ca. 10–30 Min.	ebene Freifläche, Halle, Wald	niedrig
	30–60 Min.	lichter Wald mit wenig Unterholz/Hindernissen, große Wiese	niedrig
	15 Min.	in Kanus auf dem Wasser	hoch
	ca. 10 Min./Person	Wald	hoch
	ca. 30 Min.	Wald	hoch
	10–30 Min.	überall	niedrig
	15–30 Min.	ebene Freifläche, Wiese, Halle	niedrig
	20–30 Min.	ebene Freifläche	niedrig
	20–30 Min.	ebene Freifläche, Wiese, Halle	–
	30–45 Min.	begehbare Gelände mit Hindernissen	niedrig
	45–60 Min.	Wald, Wiese, abwechslungsreiches Gelände	niedrig
	2–3 Std.	Kletterwand, Kletterfels	hoch
	10 Min.	ebene Freifläche, Wald	–
	30–40 Min.	abwechslungsreiches Gelände, Wald	niedrig
	20–30 Min.	ebene Freifläche	niedrig
	20–30 Min.	Wald, Höhle, Wiese	–

Die magischen Nägel



ART DER ÜBUNG Kooperation

GRUPPENGROSSE 6–20 Personen

DAUER ca. 30 Min.

GELÄNDE Indoor, Halle, ebene Freifläche, Wald

MATERIAL übergroße Nägel aus Holz (ca. 1 m lang),
Augenbinden,
Gehörschutz „Micky Maus“,
Kreppband

Aufbau:

Wenn die Übung im Wald oder auf der Wiese durchgeführt wird, kann der senkrechte Nagel zuvor im Boden befestigt werden. Ist dies nicht möglich, weil der Boden zu hart ist, kann der Nagel auch von einem Teilnehmenden die ganze Zeit festgehalten werden.

Instruktion:

Ziel dieser Aktion ist es, mehrere überdimensionale Holznägel auf dem Nagelkopf eines einzelnen, senkrecht fest im Boden verankerten Nagels balancierend zu platzieren. Nur der senkrechte Nagel darf den Boden berühren. Die anderen Nägel sollen frei auf dem senkrechten Nagel balancieren. Für die Dauer der Aufgabe bekommt jeder von euch eine besondere Rolle aus einem Bibeltext (1. Korinther 12). Auf Grund dieser Rollen habt ihr besondere Handicaps.

Es gibt folgende Rollen, die den Teilnehmenden zugeteilt und je nach Gruppengröße mehrmals vergeben werden.

Körperteil	sehen	sprechen	hören	sonstige Einschränkung	Material
Auge	✓	✓	–		Gehörschutz
Ohr	–	✓	✓		Augenbinde
Kopf	✓	✓	✓	darf keine Hände benutzen	eventuell Hände mit Kreppband leicht fixieren
Fuß	✓	–	✓	darf nur eine Hand benutzen	eventuell Hand mit Kreppband leicht fixieren
Hand	✓	–	✓		

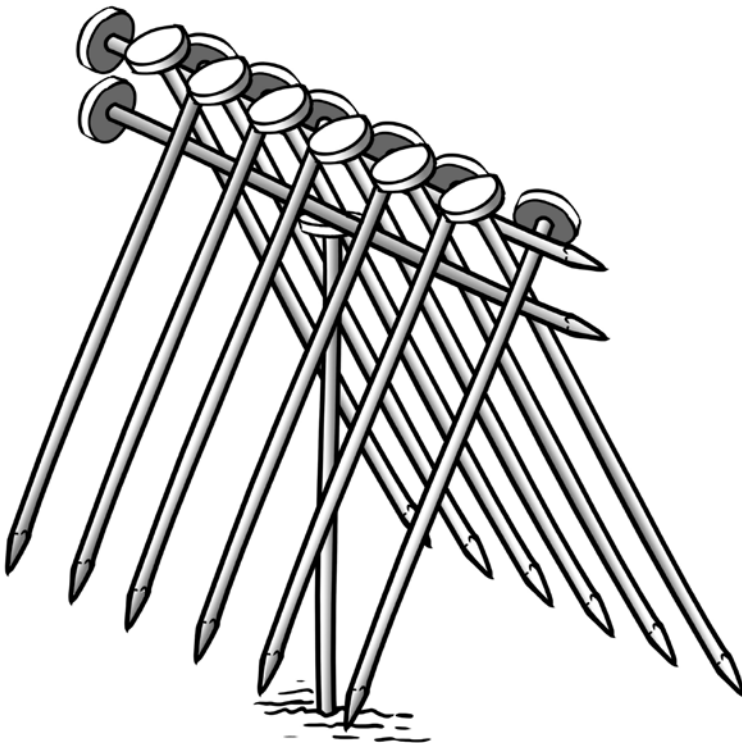
Diese Rollen gelten von Anfang an und somit ebenfalls für die Planungsphase. Jeder von euch, mit Ausnahme des „Kopfes“, bekommt zu Beginn einen Nagel. Dieser darf fortan ausschließlich von der jeweiligen Person berührt werden. In einer Planungsphase könnt ihr die Aufgabe besprechen. Bei Nichteinhalten der Regeln muss von vorne begonnen werden.



Lernimpulse:

In 1. Korinther 12 beschreibt Paulus das bekannte Bild vom Körper und seinen Teilen: Niemand hat seine Fähigkeiten für sich allein. In den Versen 12 und 14 heißt es: „Der Körper des Menschen ist einer und besteht doch aus vielen Teilen. Aber all die vielen Teile gehören zusammen und bilden einen unteilbaren Organismus. So ist es auch mit Christus, mit der Gemeinde, die sein Leib ist. Ein Körper besteht nicht aus einem einzigen Teil, sondern aus vielen Teilen“ (Gute Nachricht Übersetzung).

Ein Team stellt im Sinne des Bibeltextes ein „Ganzes“ dar, das aus einzelnen Personen mit unterschiedlichen Gaben und Fähigkeiten besteht. Jeder ist auf seine Art und mit seiner Begrenzung wertvoll und wichtig und hat seine Funktion für das Ganze. Die einzelnen Personen sind aufeinander angewiesen und füreinander verantwortlich. Jeder ist herausgefordert, sich mit seinen von Gott gegebenen Fähigkeiten und Gaben zum Wohle des Ganzen einzubringen. Schön ist, wenn alle auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten und jeder etwas beitragen kann. Entscheidend ist auch die Wahrnehmung und Wertschätzung der anderen um mich herum.



Auswertungsmethode:

Den Text aus 1. Korinther 12,12-27 vorlesen und die Teilnehmenden um Rückmeldung zu ihren gemachten Erfahrungen bitten:

- Was hat zum Gelingen der Übung beigetragen? Was hat es erschwert?
- Wie bist du mit deiner Rolle zurechtgekommen?
- Welchen Beitrag zum Gelingen konntest du aufgrund deiner Rolle einbringen? Wofür warst du wichtig?
- Inwieweit lässt sich die für die Lösung der Aufgabe notwendige Balance in der Aufgabenverteilung der Gruppe wiederfinden?
- In welchen Gruppen (z. B. Freizeit-Mitarbeitendenteam) habt ihr schon Entsprechendes erlebt?
- Inwiefern lassen sich Erfahrungen aus der Übung in den Alltag übertragen?
- Empfindest du deine Gemeinde / Jugendwerk etc. als ein Ganzes, bei dem alle gleich wichtig sind?
- Wie würde sich die Aufgabe gestalten, wenn alle die gleiche Rolle und Position einnehmen wollen?

Wenn die Aufgabe nicht geklappt hat:

- Warum ist die Übung misslungen?
- An welcher Stelle war die Herausforderung zu groß?
- Wo habe ich ein ähnliches Scheitern in meinem Alltag oder z. B. in der Jugendarbeit schon erlebt?
- Die Gruppe kann gebeten werden, eine Skulptur nachzubilden, welche die Erfahrungen in der Übung aufnimmt bzw. symbolisiert.
- Eine Auswertung zu einzelnen Fragen kann veranschaulicht werden, indem die Teilnehmenden sich entlang eines Zahlenstrahles aufstellen oder sich in einer imaginären Zielscheibe entsprechend positionieren.

Varianten:

- Bei der Auswertung die einzelnen Rollen (Hand, Auge etc.) im Text (1. Korinther 12,12-27) durch Aufgaben oder Namen aus dem realen Leben ersetzen, z. B. Vers 21: Der Vorsitzende kann nicht zum Kassierer sagen: „Ich brauche dich nicht“ usw.
- Oder im Sinne einer Fußballmannschaft: Der Torwart kann nicht zum Stürmer sagen: „Ich brauche dich nicht“.
- Die Rollen können von den Teilnehmenden frei ausgesucht werden.

Namen erfinden

ART DER ÜBUNG	Kennenlernen
GRUPPENGROSSE	5–15 Personen
DAUER	10–30 Min.
GELÄNDE	überall möglich
MATERIAL	kreativer, ungewöhnlicher Gegenstand

Instruktion:

Vor einiger Zeit habe ich diesen seltsamen Gegenstand gefunden (eventuell noch eine Begebenheit dazu erfinden, um die Spannung zu erhöhen). Leider konnte ich bisher nicht herausfinden, worum es sich bei diesem Gegenstand handelt. Vielleicht können wir zusammen ein paar Ideen spinnen, wozu dieser Gegenstand gut ist, indem wir verschiedene Namen dafür erfinden. Und damit wir wissen, welche Idee von wem stammt, sollte die Bezeichnung für diesen Gegenstand mit demselben Buchstaben anfangen wie euer Name. Zum Beispiel: „Ich heiße Melanie und das ist eine Mirabellensortiermaschine.“ Um die vielen Ideen nicht wieder zu vergessen, machen wir es so wie bei dem Spiel „Ich packe meinen Koffer“. Alle wiederholen die Namen ihrer Vorgänger und den des undefinierbaren Gegenstandes.

Verlauf:

Der Gegenstand wird reihum gegeben. Alle Teilnehmenden nennen ihren Namen und versuchen mit dem Anfangsbuchstaben ihres Namens den undefinierbaren Gegenstand zu bezeichnen. Eventuell sollte den Teilnehmenden etwas Zeit zum Überlegen eingeräumt werden, um originelle Bezeichnungen zu erhalten. Es bewährt sich, als Anleitender schon im Vorfeld einen Begriff zu überlegen.

Variante:

Bei großen Gruppen (ab ca. 12 Personen) kann das Spiel ziemlich lange dauern. Es geht schneller, indem das Wiederholen abgekürzt (z. B. nur jeden zweiten nennen; immer die letzten sechs nennen) oder weggelassen wird.



Mondball

ART DER ÜBUNG Warm up

GRUPPENGROSSE 8–20 Personen

DAUER 15–30 Min.

GELÄNDE ebene Freifläche, Wiese, Halle

MATERIAL aufgeblasener Wasserball

Instruktion:

Eure gemeinsame Aufgabe als Gruppe ist es, diesen Wasserball so oft wie möglich nach oben in Richtung Mond zu spielen, ohne dass er auf dem Boden aufkommt. Der Ball darf von derselben Person nicht zweimal hintereinander berührt werden. Immer wenn der Ball wieder nach oben gespielt wird, gibt es einen Punkt.

Verlauf:

Die Teilnehmenden versuchen in mehreren Runden, ihre vorangegangenen Ergebnisse zu verbessern.

Variante:

Die Teilnehmenden dürfen den Ball erst dann wieder berühren, wenn alle anderen Teilnehmenden den Ball einmal gespielt haben. Das Spiel wird übersichtlicher, wenn sich diejenigen auf den Boden setzen, die den Ball bereits gespielt haben. Bei dieser Variante werden nicht die Ballkontakte, sondern die Runden gezählt, in denen es die Gruppe schafft, den Ball nicht auf den Boden fallen zu lassen.

Links:

Gilsdorf, Rüdiger/Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele – Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Kallmeyer, Seelze, 1995, S. 51

Mein Platz und mein Zettel

ART DER ÜBUNG	Wahrnehmung, Reflexion
GRUPPENGROSSE	5–15 Personen
DAUER	30–40 Min.
GELÄNDE	abwechslungsreiches Gelände, Wald
MATERIAL	weiße Zettel, Bleistifte

Instruktion:

Teil 1 – vor der Höhle:

Such dir in der Umgebung einen Platz, der dich besonders anspricht. Dort machst du es dir bequem. Beobachte deine Umgebung: Was gefällt dir besonders gut? Nimm dann den Zettel und den Stift zur Hand. Unterteile deinen Zettel in zwei Teile: einen Teil für deine Erwartungen und einen Teil für deine Befürchtungen für die bevorstehende Höhlenbefahrung. Die Größe der Teile soll das Verhältnis deiner Erwartungen und Befürchtungen widerspiegeln. Male oder schreibe auf dein Blatt, was dir dazu einfällt. Verweile an deinem Platz, bis das Signal zum Sammeln ertönt. Merke dir beim Weggehen, wo sich dein Platz befindet. Deinen Zettel bekommt außer dir niemand zu sehen. Verwahre in gut in einer geeigneten Tasche.

Teil 2 – nach der Höhle:

Begib dich wieder zu deinem Platz. Mach es dir dort bequem und beobachte, ob sich dein Platz verändert hat, ob du etwas Neues oder Anderes wahrnimmst. Ist der Platz noch immer dein Lieblingsplatz? Nimm nun den Zettel zur Hand und überlege dir, ob die Erwartungen und Befürchtungen eingetreten sind. Haben sich deine Erwartungen und Befürchtungen verändert, nachdem du weißt, wie es in der Höhle ist?

Lernimpulse/Transfermöglichkeiten:

Sich eigene Erwartungen und Ängste bewusst machen und festhalten.

REFLEKTIEREN UND WAHRNEHMEN



Variante:

Die Übung kann auch in der Höhle aufgegriffen werden. Die Teilnehmenden gehen in Gedanken an „ihren Platz“: An was erinnere ich mich besonders? Sie schauen ihre Zettel an und überlegen, welche Erwartungen und Befürchtungen bereits beziehungsweise (noch) nicht eingetreten sind.