Handbuch für Outdoor Guides

Theorie und Praxis der Outdoorleitung

3. überarbeitete Auflage

Hans-Peter Hufenus

ziel
Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 10

Erste Impulse 13

Outdoor – einst und heute 14

Der Outdoor Guide – ein Profil 16
- Philosophische Aspekte 17

Die Kompetenzen 19

Outdoorkompetenzen 21

Trekking 22
- Feuermachen 23
- Übernachtung im Freien 24
- Wetter 25
- Routenwahl 25

Kanutouren 29
- Kanutouren auf Flüssen 30
- – Paddeltechnik im Zweierkanadier 30
- – Fahrtechnik im Zweierkanadier 31
- – Körperhaltung und Beladung 32
- Spezielles für die Leitung 33
- – Das eigene Boot kentert 34
- – Ein anderes Boot kentert 34
- – Das eigene Boot landet auf einem Hindernis 34
- – Ein anderes Boot landet auf einem Hindernis 34
- Seakajak-Touren an Meeresküsten und auf Seen 36

Schneeschuhlaufen 38
- Wetter- und Lawinenkunde 39
- Orientierung und Fortbewegung im Wintergelände 41
- – Checkliste für die Schneeschuhtour 41
- Bau von Behelfsunterkünften 42
- – Iglu 43
- – Schneehöhle 44

Mountaineering 46
Im Schnee und Eis 47
Im Fels 48
Unterwegs in Burglandschaften 49

Reisen in Wildnisgebiete 51
In der Wüste 51
Geschichten aus der Wüste 53
Im Urwald 54
– Flussüberquerungen 55

Campgestaltung 57
Die Schwitzhütte 58
Von Hängematten und Tipis 60

Orientierung 61
Landkarten 61
Kompass 62
Höhenmeter 64
Hightech 65
Natürliche Orientierungshilfen 65
Navigation zu Land 66

Survival 69
Survival in der Winterwildnis 71

Medizinische Aspekte 72
Unterkühlung 73
Der Windchill-Faktor 73
Dehydration 74
Schneeblindheit 74

Outdoor Ökologie 75

Schutz der Wildtiere 75

Ausrüstung 79
Trekking 80
Kanu 80
Schneeschuh 81
Wildnisgebiete 82
Fremde Länder 82
Sicherheitstechnik 82

Organisationskompetenzen 85

Programmgestaltung 86
Atmosphäre 88
Essen 89
Logistik 91
Organisatorische Aspekte von Sicherheit 91
– Vorbeugung 92
– Adäquates Handeln 93
– Nachbereitung 94
Ökologische Programmgestaltung 95

Reiseorganisation 97
– Checkliste 97
Finanzplan 103

Projektmanagement 105
Was ist ein Projekt? 105
Phasen der Projektentwicklung 105
– Ideenentwicklung 106
– Rahmenbedingungen abklären 106
– Konzeption des Projekts 107
– Realisation des Projekts 107
– Evaluation (und Weiterentwicklung) 107
Marketing 107
Projektpräsentation 109
Werbemedien 110
Rechtliche Fragen 110
Qualitätsmanagement 113
– Selbstreflexion 113
– Rückmeldungen der Teilnehmer 113
– Bewertung durch Auftraggeber 113
– Intervision 113
– Externe Begleitung 113

Führungskompetenzen 115

Leadership 116

Ziel- und Auftragsklärung 117

Leitungsrollen 120
- Kompetenzrollen 120
- Bewunderte Rollen 122
- Unterstützende Rollen 123
- Underdog-Rollen 124
- Problemrollen 124

Leitungskonzepte 126
- Teamleitungen, Co-Leiter, Leitungshierarchien 128

Ethik 129

Teilnehmer 132

Gruppendynamik 134
- Das Gruppenleben 134
- Die Gruppenstruktur 138

Kontakt mit Einheimischen 143

Konfliktmanagement 146
- Klassische Konfliktsituationen im Outdoor 147

Sicherheit aus psychologischer Sicht 150
- Checkliste für Leadership 154

Weiterbildung 155

Arbeitsmaterialien 157

Merkblatt Ernährung 158
- Kochtipps 159
- Nahrung aus der Natur 159
- Umgang mit dem Feuer 160
- Umgang mit Wasser 161

Merkblatt Wetter 162
- Übersicht über die Windgeschwindigkeiten 163

Merkblatt Lawinen 164
- Wir achten auf: 167
- Verhalten in der Lawine: 168
- Verhalten bei einem Lawinenunfall: 168

Merkblatt Notfälle in der Wildnis 169
- Verhalten in Notsituationen 169
- Unterkunft 169
- Fortbewegung 169
- Ernährung 169
- Notsignale 169
- Survival Kit 170
- Erste Hilfe und Rettungsmassnahmen 170

Merkblatt Zecken 171
- Vorbeugung mit Impfung 171

Rezepte für das Lagerfeuer 172
- Brot im Backofen 172
- Schlangenbrot 172
- Hot Dog 172
- Pitabrot 172
- Gugelhopf in Pfanne 173
- Weitere Backmöglichkeiten 173
- Bannoks 174
- Pancakes 174
- Porridge 174
- Milchreis 174

Gemüsesuppe 175
Risotto 175
Polenta 175
Hirsengericht 175
Bohnengerichte 175
Linsengericht 176
Kartoffelstock 176
Thunfischspaghetti 176
Huhn in Ton 176
Outdoorfondue 177
Raclette 177
Käse in Peperoni 177
Fisch auf Astgabeln 177
Mongolenspiess 178
Ploff 178
Peruanischer Hirtenofen 179
5-Gang-Menü 180
Wildsalat mit Brot 180
Kräuterreis 180
Getränke 181

Ausrüstungsliste 182

Medikamentenliste 183
Normalgebrauch 183
Luxusvariante 183
Extrem 183
Naturheilmedikamente 184
Bemerkungen 184

Nützliche Suchbegriffe 186

Schulung 187

Schlussbemerkungen 189

Outdoor, einst und heute

Wenn heute von Outdoor-Events, also von Unternehmungen »Draussen vor der Tür« die Rede ist, dann kann vieles gemeint sein: Freizeitgestaltung in der Natur, Natursport, Abenteuererlebnisse, Abenteuerreisen, Erlebnispädagogik, Outdoor-Training und anderes mehr. Das Outdoor als Magnet und Signet hat in den letzten Jahren, ja man kann schon bald von Jahrzehnten reden, einen gewaltigen Boom erlebt. Jeder kennt heute diesen Begriff. Doch wenn wir die Frage stellen, wann das Outdoor als besondere Attraktion entdeckt wurde, müssen wir das Rad der Geschichte weit zurückdrehen. Ursprünglich, hier im wahrsten Sinne des Wortes, in den Ursprüngen der Menschheit gab es nichts anderes als das Outdoor. Philosophisch gesehen konnte das Bild des Outdoors aber erst mit der Existenz eines »Indoors« entwickelt werden. Dieses Indoor war lebensnotwendiger Schutz vor der unmittelbaren Härte der Natur. Damals, als die Menschen begannen, sich in geschützten Räumen aufzuhalten, diente der Gang ins Outdoor vor allem der Nahrungs- und Feuerholzsuche.

Nun wissen wir aus der ethnologischen Forschung, dass schon jene alten Stammeskulturen den Gang ins Outdoor auch zu ganz anderen Zwecken antraten. In den »Buschschulen« wurden die jungen Menschen in das zukünftige Leben als Jäger und Sammler eingeweiht und der Schamane suchte in der einsamen Wildnis die Visionen, um seine Stammesleute gut zu beraten. Wo immer wir in der Menschheitsgeschichte hinschauen, begegnen wir der Faszination Outdoor. Denken wir nur an die Irrfahrten des Odysseus, an den Auszug der Israeliten aus Ägypten oder an die Erlebnisse des Robinson. Gerade wenn wir diese drei Beispiele genauer betrachten, entdecken wir, dass es sich bei diesen Ereignissen keinesfalls um banale Verirrungen, Fluchten und Schiffbrüche handelte, sondern um initiatorische Wege der Identitätsfindung.

Ungeachtet der schönen Paläste und Tempel praktizierten im antiken Griechenland die berühmtesten Lehrer das Lernen unter freiem Himmel. Platon gründete seine Akademie in einem Hain bei der Stadt Athen und Aristoteles hielt seine Vorträge, indem er durch die Gärten wandelte. Wegen dieser Gewohnheit des wandernden Lehrens und Lernens wurden seine Schüler »Peripathetiker« genannt, was soviel heisst wie »Spaziergänger«.
Im europäischen Mittelalter, wo die wilde Natur noch beseelt war von allerhand unheimlichen Geistern und die normal sterblichen Menschen sich nur ungern in die Wildnis begaben, stellte das Outdoor auch einen Ort für spirituelle Erneuerung dar. Die gläubigen Menschen unternahmen strapaziöse und gefährliche Pilgerreisen und einzelne entschieden sich gar für ein Leben als Einsiedler in der Wildnis.
Die Outdoor Unternehmung als Freizeitvergnügen wurde hingegen erst in den letzten zweihundert Jahren populär. Als die ersten Engländer in die Alpen kamen, mit dem alleinigen Ziel, die höchsten und steilsten Berge zu besteigen, schüttelten die Bergbauern und Hirten verständnislos den Kopf und betrachteten diese ersten

Abenteuertouristen als völlige Spinner. Vermutlich schüttelt der Bergbauer auch noch heute den Kopf, wenn er die jungen Burschen aus der Bergbahn »bungeejumpen« sieht oder Mitarbeiter eines Chemiekonzerns zwecks Teambuilding durch seinen Wald stapfen. Gerade dieses letzte Beispiel, das sogenannte Outdoor-Training, ist zwar weit herum bekannt, doch viele Menschen können damit nichts anderes verbinden als Erinnerungen an die Zeiten im Militär oder bei den Pfadfindern. Das hat auch seine Gründe, denn gerade militärische Übungen sind ja Outdoor-Übungen im klassischen Sinne. Auch der absolute Outdoor-Klassiker, die weltweite Pfadfinderbewegung, hat seine Wurzeln im Militärischen. Der britische Oberst Baden-Powell setzte im südafrikanischen Burenkrieg Jugendliche als Scouts (Pfadfinder) ein. Dies brachte ihn schliesslich auf die Idee des freizeitpädagogischen Konzepts der Boy Scouts, die sich zur weltweiten Pfadfinderbewegung ausweitete. In dieser Zeit, das heisst zu Beginn des 20. Jahrhunderts, entstanden gleichzeitig viele Bewegungen, die in die selbe Richtung gingen: Abenteuer und Erlebnis als Freizeitangebot mit dem Anspruch auf Korrektur erzieherischer Defizite.
Es war die Zeit der sogenannten Reformpädagogik, in der auch die heutige Erlebnispädagogik ihre Wurzeln hat. Neben der Pfadfinderbewegung waren es insbesondere der YMCA (Christlicher Verein junger Männer) und die Outward Bound Bewegung, die Naturerfahrungen und Natursport ins Zentrum ihrer Aktivitäten rückten.

Neben dem Bergsteigen und dem normalen Wandern erhielten Freizeitaktivitäten im Outdoor zu jener Zeit bei den Erwachsenen noch keine grosse Aufmerksamkeit. Dies änderte sich erst vor einigen Jahrzehnten. Zwischen 1970 und 1980 entdeckten die Menschen aus den westlichen Industrienationen das Trekking. Anbieter von Abenteuerreisen schossen wie Pilze aus dem Boden. Organisierte Reisegruppen, begleitet von Trägern oder Tragtieren, wie auch weniger betuchte Individualtouristen mit schweren Rucksäcken, begannen den Himalaja und die Anden zu durchstreifen. Als besonderer Kick für Zivilisationsmüde wurde später das Survival-Training Mode, eine ursprünglich militärische Überlebensschulung. Die Sozialpädagogik entdeckte die exotische Abenteuerreise als Erziehungsmassnahme. Ab 1980 nahm die Zahl erlebnispädagogischer Angebote in Form von Segelschiffprojekten, Wildnisaufenthalten und Fernreisen sprunghaft zu. Etwas später folgte die Wirtschaft, die das Outdoor-Training in die betriebliche Weiterbildung einbezog, vorab zur Stärkung von Teams und zur Verbesserung der sozialen Kompetenz von Führungskräften.
So entwickelte sich einerseits eine eigene Profession, welche Outdoor-Erfahrungen zur Persönlichkeitsentwicklung einsetzt. Andererseits fand im Freizeitbereich vor allem bei der Jugend eine Abkehr von der romantischen Naturerfahrung hin zum reinen »Fun and Action« statt. Riverrafting, Bungeejumping, Canyoning beleben das Geschäft mit dem Abenteuer.

Outdoor Guide, ein Profil

Der Boom mit den Abenteueraktivitäten ist nach wie vor ungebrochen. Unzählige Anbieter konkurrieren auf dem Markt und Kunden können aus einem riesigen Angebot wählen. Das bedeutet gleichzeitig, dass die Qualitätsanforderungen an Programmgestalter und Leitungspersonen enorm sind. Es reicht nicht, wenn Leiter und Leiterinnen über technisches und geographisches Know-how verfügen. Wichtig sind »weiche« Kompetenzen wie Führungsqualifikation und emotionale Intelligenz. Und was im Outdoor ganz speziell gefordert ist, ist die Gewährung von Sicherheit.

Am 28. Juli 1999 kamen im Berner Oberland 20 Menschen bei einem Canyoning-Unfall ums Leben. Eine ganze Woche lang beschäftigten sich die Medien ausführlich mit dem Vorfall. Dass in diesem Zeitraum auf den Schweizer Strassen wahrscheinlich ebenso viele Menschen gestorben sind, kümmerte – ausser die unmittelbar Betroffenen – niemanden besonders. Der Grund liegt darin, dass Tote und Verletzte im Strassenverkehr sozusagen zum Alltag gehören, während Outdoor-Aktivitäten etwas Besonderes sind, somit besondere Aufmerksamkeit und Medienwirksamkeit geniessen. Die Medienberichte über den Unfall haben aber auch mit aller Deutlichkeit gezeigt, wie das Abenteuer-Geschäft funktioniert. Die Kunden verlangen einen möglichst hohen Abenteuerwert, der zum gebuchten Zeitpunkt und mit dem versprochenen Thrill einzutreten hat. Und die Öffentlichkeit verlangt, dass die Anbieter dafür garantieren, dass keine Unfälle geschehen. Gab es vor 50 Jahren praktisch nur einen Abenteuersport, nämlich das Bergsteigen, das überdies als schräges Hobby von ein paar Sonderlingen galt, sind Abenteuer heute zum eigentlichen Breitensport geworden. Überall sieht man Plakate und Zeitschriften, wo Fotos von Menschen mit zum Schrei aufgerissenen Mäulern für Riverraftings, Bungeejumpings, Canyonings und ähnliches werben. Dass an die Leiter hohe Anforderungen betreffend Sicherheit gestellt werden, ist selbstverständlich. Sie müssen, während sie ein Maximum an »fun and action« bieten, Meister-Dompteure des kontrollierten Risikos sein.

Victorino kannte die Anden Perus wie seine Hosentasche. Er wurde vom Gründer des ersten Trekkingunternehmens der Schweiz vor bald 30 Jahren »entdeckt« und als lokaler Leiter von Trekking und Bergsteigergruppen eingesetzt. Er machte seine Sache gut, hat viele Menschen über die Pässe der Anden und oft auch auf deren höchste Berggipfel geführt. Dann kamen ein paar Schweizer Bergführer – nachdem sie das Business »Trekking« auch entdeckt hatten – auf die Idee, junge Peruaner als Bergführer auszubilden und mit einem Zertifikat auszurüsten. Auf politischer Ebene wurde dafür gesorgt, dass nur noch so zertifizierte Leiter Trekking- und Bergsteigergruppen in den peruanischen Anden führen durften. Victorino, der über kein solches Zertifikat verfügt, wurde in der Folge offiziell untersagt, weiterhin Bergtouren zu leiten.

Diese beiden Blickwinkel zeigen, wie doppelbödig der scheinbar objektive Ruf nach Sicherheit ist. Zum Profil eines verantwortungsvollen Outdoor Guides gehört nach unserer Meinung ein vielschichtiges Verständnis von Sicherheit. Es wird an verschiedensten Stellen des Handbuchs davon die Rede sein. Davon abgesehen beziehen sich alle weiteren Informationen und Anregungen auf folgende Definitionen:

Ein Outdoor Guide

- *kann sich selbstverständlich und sicher in der Natur bewegen.*
- *kann in der Natur leben, am Feuer kochen, geschützte Schlaf- und Lagerplätze einrichten.*
- *kann anderen Menschen das Leben in der Natur nahe bringen, sie darin sicher begleiten.*

Zu den klassischen Outdoor Guide-Bereichen gehören:
Trekking bzw. Wildnis-Reise
Freizeit- und Lagergestaltung
Kanuwandern, Seakajakreisen
Schneeschuhlaufen
Nicht in das hier gezeichnete Outdoor Guide Profil gehören Extremsportarten oder Disziplinen, die ein hochschwelliges Spezialwissen erfordern.

Philosophische Aspekte
Wir stellen in diesem Buch unter anderem vier Fortbewegungsarten vor: das Trekking, das Schneeschuhlaufen, das Kanadierfahren und das Seakajakfahren. Was haben diese vier miteinander zu tun? Es handelt sich um vier archaische Fortbewegungsarten jener nomadischen Völker, die als Jäger, Sammler, Fischer oder Hirten über Land oder auf dem Wasser dahinzogen. Das Unterwegssein, das Dahinziehen ist ihr zentrales Merkmal, das sich vom gängigen Charakter von Natursportarten wie Bergsteigen, Wildwasserkajak, Riverrafting und Canyoning merklich unterscheidet.
Wenn wir genauer hinschauen, entdecken wir bei jenen Sportarten eine recht kriegerische Sprache: Man kämpft sich durch, bezwingt, siegt. Die Helden sind die, die es immer höher, immer weiter, immer schneller schaffen.

Dem Trend zum Martialischen können sich allerdings auch die »sanften« Outdoor-Formen nicht ganz entziehen. Es werden Atlantiküberquerungen im Seakajak gemacht, extreme Wildwasser mit dem Spezialkanadier befahren, die Antarktis zu Fuss durchquert. Auch die Schneeschuhläufer werden zunehmend für Rekorde mobilisiert: Ein Guinessbucheintrag für die längste Schneeschuhläuferkette ist schon erreicht,

Schneeschuhrennen werden noch und noch organisiert. Das darf ja auch sein und kann überdies Spass machen. Schade ist nur, wenn Verbissenheit und Materialschlachten das Feld beherrschen.

Nun, wenn die Helden dann keuchend ihren Gipfel geschafft, mit letzter Anstrengung die Ziellinie durcheilt, ausgemergelt das andern Ende des Kontinents erreicht haben, werden wir sie fragen, ob es für einmal auch etwas Anderes sein darf. Und wir laden ein zur »Entdeckung der Langsamkeit« und zur Wahrnehmung des Schönen: bei einer beschaulichen Kanufahrt, auf einem originellen Trekking oder bei einer romantischen Schneeschuhtour.

Es gibt grundsätzlich nichts dagegen einzuwenden, wenn der Outdoor Guide anstrengende, anspruchsvolle und strapaziöse Unternehmungen mit ambitiösen Teilnehmern leitet. Aber es ist auch die Aufgabe des in diesem Buch skizzierten Outdoor Guides, Menschen in der Natur zu begleiten, die nicht unbedingt schneller, höher und weiter gehen wollen, sondern ganz andere Interessen haben, zum Beispiel die Stille der Wüste auf einer Kameltour zu erleben, die Kultur der Walser Bergvölker wandernd zu entdecken, die Cinque Terre vom Meer aus zu besuchen oder das einfache Leben der Steinzeitmenschen in einer Waldwoche nachzuempfinden. Dieser Outdoor Guide wird vielleicht auch spezielle Gruppen leiten: Stadtjugendliche, bei denen es gilt, Lernerlebnisse in der Natur zu vermitteln. Eine Gruppe von Senioren, die eine Pilgerreise machen. Kinder, die zum ersten Mal etwas ohne die Eltern unternehmen. Ein Arbeitsteam, das sich besser kennen lernen möchte.

Um all diese Unternehmungen erfolgreich zu leiten, braucht es eine Reihe von Kompetenzen.

Die Kompetenzen

In der Outdoor-Szene, im speziellen in der Erlebnispädagogik, unterscheidet man heute oft zwischen Hard Skills (harten Fertigkeiten) und Soft Skills (weichen Fertigkeiten). Mit Hard Skills bezeichnet man all das praktische Wissen und jene Techniken, die für die sichere Fortbewegung und den Aufenthalt im Outdoor gebraucht werden: Seiltechniken, Kanutechniken, Orientierungskenntnisse etc. Mit Soft Skills sind jene Fähigkeiten gemeint, die der Outdoor Guide für die Begleitung von Menschen und die Leitung von Gruppen braucht: Führungsfähigkeiten, psychologische Kenntnisse, gruppendynamisches Wissen etc.
Wir haben uns entschieden, auf den Begriff der Skills zu verzichten und unterscheiden stattdessen drei Arten von Kompetenzen, die zur Qualifikation eines professionellen Outdoor Guides gehören:

- *Outdoorkompetenzen*
- *Organisationskompetenzen*
- *Führungskompetenzen*

Weitgehend ausgeklammert werden in diesem Buch pädagogische Theorien und methodische Konzepte. Es ist uns aber bewusst, dass gerade in den professionellen Bereichen der Erlebnispädagogik und des Outdoor Trainings solches Wissen und Können einen grossen Anteil der Leitungskompetenz ausmachen. Bei Outdoor-Angeboten mit persönlichkeitsbildenden Zielsetzungen ist die Outdoor Guide Kompetenz also eine Zusatzqualifikation zu einer bereits vorhandenen Professionalität. Zum Beispiel:

- *Erlebnispädagogik: Sozialpädagogik + Outdoor Guide Kompetenzen*
- *Outdoor Training: Erwachsenenbildung + Outdoor Guide Kompetenzen*
- *Selbsterfahrung: Psychologie + Outdoor Guide Kompetenzen*

Dieses Buch erhebt ausdrücklich nicht den Anspruch, ein Lehrbuch für diese letztgenannten Bereiche zu sein, obwohl an verschiedenen Stellen Querverweise gemacht werden.

Organisations-
kompetenzen

Programmgestaltung

Der Programmaufbau sollte eine innere Gestalt haben, die aus einem Guss ist. Dieser Guss kann aus einem thematischen roten Faden bestehen (»Auf den Spuren der Inkas«), einer Metapher (»Der Lauf des Wassers«), einer Grundstimmung (»Nomaden auf Zeit«), oder einem Ziel (»Mit Schneeschuhen über die Alpen«). Bei persönlichkeits- oder teambildenden Aktivitäten ist der rote Faden in der Regel durch die spezifischen Ziele gegeben.

Ein wichtiges Element ist die zeitliche Struktur: Start, Programmphasen, Abschluss. Der Start ist ein ganz wesentliches Element. So wie bei einer erstmaligen Begegnung von zwei Menschen sind auch bei einer Outdoor-Unternehmung die ersten Momente entscheidend für den weiteren Verlauf. Trifft die Leitung beispielsweise zu spät am Treffpunkt ein, vergisst sie, einzelne Teilnehmer zu begrüssen, ist es am Treffpunkt laut oder sind die ersten Informationen undeutlich, ist schon ziemlich viel verdorben. Man merke sich also für die ersten Minuten:

- *Einen guten Platz als Treffpunkt wählen*
- *Rechtzeitig vor Ort sein*
- *Alle Teilnehmer gleichwertig behandeln*
- *Klare erste Informationen geben (Vorstellen, wichtigste Abklärungen, Überblick, nächste Schritte)*
- *Beachten, dass alle die Informationen erhalten*

Ein gutes Outdoor-Programm zeichnet sich aus durch eine überlegte Phasengestaltung, die über eine innere Dynamik verfügt, Programmziele im Auge hat und Gesetzmässigkeiten der Gruppendynamik mitberücksichtigt.

Hier als Beispiel die Programmgestaltung eines Kajakkurses

1. Tag, im stehenden Gewässer
Erster Schritt: Warming up
Begrüssen
Vorstellen der Leitungsperson
Vorstellen der Teilnehmer und persönliche Ziele der Teilnehmer
Vorstellen des Programms
Zweiter Schritt: Ausrüstung
Erklären der Ausrüstung
Probieren und Anpassen der Ausrüstung (Helme, Boote, Neopren)
Dritter Schritt: Technische Einführung
Erklären der Sitzhaltung und des Paddelgriffs
Ein- und Aussteigen, Paddelstütze, Befestigung und Lösung der Spritzdecke
Vierter Schritt: Paddelschläge
Paddelschläge
Ziehschlag geradeaus
Rundschlag vorwärts und rückwärts
Kombinationen dieser Schläge
Übung: Hindernis ausweichen und Slalomfahren
Rückwärtsfahren
Spiel: Ballspiel mit zwei Toren

2. Tag, im stehenden Gewässer
Fünfter Schritt: Steuerschläge
Dufekschlag
Seitwärtsversetzen
Kombination verschiedener Schläge
Fangspiele
Sechster Schritt: verschiedene Stützpaddel
Spiel: versuchen, sich gegenseitig zum Kentern zu bringen. Stützen
Siebter Schritt: Kehrwasserfahrübungen
Theorie: Flusslandschaften

3. Tag, im leicht fliessenden Wasser
Achter Schritt: Kehrwasserfahren
Traversieren
kleine Kanutour
Theorie: Flusskarte/Flussführer/Signale/Bestimmungen

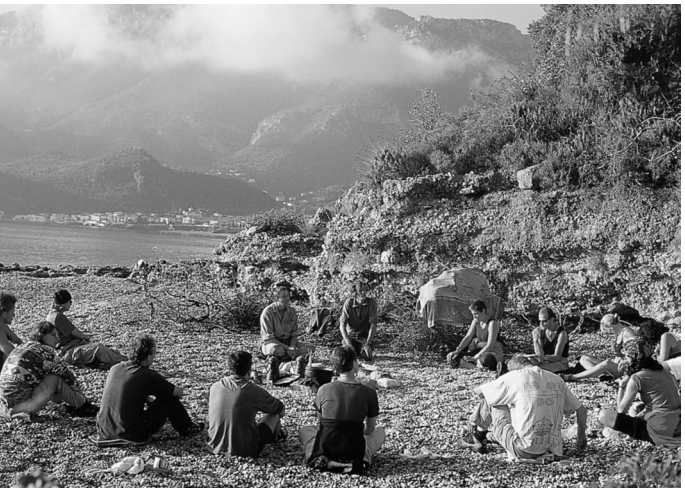
4. + 5. Tag, im schneller fliessenden Wasser
Neunter Schritt: Wurfsackübungen
Rettungsübungen
Zehnter Schritt: steigende Schwierigkeiten
verschiedene Flussbefahrungen
Theorie: Gefahren
Elfter Schritt: Abschluss
Auswertung
Hinweise auf weiterführende Möglichkeiten
Verabschiedung

In dieser Programmgestaltung laufen mehrere Dinge parallel. Das technische Können der Teilnehmer wird in einem aufbauenden Programm kontinuierlich verbessert. Die eingesetzten Spiele tragen dazu bei, dass es lustvoll bleibt und auch über das Unbewusste gelernt wird. Auch wird zwischen Gruppen, Paar- und Einzelübungen abgewechselt, was dem Aufbau einer guten Gruppendynamik entgegenkommt. Gleichzeitig lernen die Teilnehmer unterschiedliche Gewässer kennen. Die bei diesem Kurs notwendige Theorie ist so eingeflochten, dass sie auf das Bezug nimmt, was auch auf der konkreten Ebene gerade aktuell ist. Bei einer Lernveranstaltung ist auch eine differenzierte Auswertung ein Muss, denn sie trägt zur Qualitätsverbesserung bei.

Auch bei Outdoor-Events, die nicht lernorientiert sind, ist ein bewusst gestalteter Abschluss wichtig. Dies kann ein feierliches Abschlussessen sein oder ein anderer besonderer Programmpunkt. Wichtig ist, dass beim Abschluss alle Teilnehmenden anwesend sind und eine Art Rückblick geschieht. All das macht das Erlebnis zu einer »runden« Sache.

Atmosphäre

Interessanterweise sind aus der Sicht der Teilnehmenden nicht unbedingt jene Programme die besten, die möglichst planmässig und reibungslos ablaufen, sondern solche mit guter Atmosphäre. Was aber macht eine gute Atmosphäre aus? Erfahrene Leitungspersonen wissen dazu Überraschendes zu berichten. Beispielsweise, dass die Stimmung der Gruppe oft besser ist, wenn es viel regnet. Der Grund liegt darin, dass sich die Gruppe bei schlechtem Wetter schützende Plätze einrichten, ein gutes Feuer unterhalten und näher zusammenrücken muss. Das schafft eine »heimelige« Atmosphäre. Das Gefühl, es gemeinsam geschafft zu haben und einen Beitrag für die Gruppe geleistet zu haben, schafft gute Stimmungen. Dies trifft erfahrungsgemäss auch dann zu, wenn es auftauchende Probleme zu lösen gilt. Natürlich hat auch die Leitungsperson selbst einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Atmosphäre, denn ihre Ausstrahlung und die Art, wie sie mit der Gruppe umgeht, bestimmt das Gruppenklima wesentlich mit (mehr dazu unter Gruppendynamik).



Einen wichtigen Einfluss auf die allgemeine Stimmung hat zweifellos auch die Wahl von guten Aufenthaltsorten. Naturmenschen, die viel in der Wildnis sind und ein gutes

Gespür für Stimmungen in der Natur haben, wissen um das Geheimnis der guten Orte. Es ist wertvoll, wenn Leitungspersonen ein Gespür für gute Plätze haben, aber auch die Gruppe sollte bei der Platzwahl mitbestimmen können.

Ein Outdoor Guide muss nicht unbedingt der grosse Animator sein und täglich für ein tolles Abendprogramm sorgen. Viel Animation ist bei einer Outdoor-Unternehmung ohnehin nicht notwendig, weil in der Regel tagsüber schon genug erlebt worden ist, die Teilnehmer gerne ausruhen oder über das Erlebte sinnieren oder plaudern wollen. Oft gibt es auch Dinge zu erledigen wie Schuhe fetten, Risse nähen, Ausrüstung reparieren, zudem beansprucht allein schon die Zubereitung des Essens in der Regel recht viel Zeit. Trotzdem kann es vorkommen, dass die Gruppe einen besonderen Abend gestalten möchte, sei es, dass jemand Geburtstag hat, sei es, weil es der letzte Abend ist, oder sei es einfach, weil die Stimmung dazu da ist. Meist werden dann Lieder angestimmt, doch leider ist es immer wieder so, dass man nur die erste Strophe kennt. Oft enthalten die Lieder, »die man halt so singt«, einen sexistischen oder militärischen Inhalt, was nicht alle Teilnehmer gleichermassen fröhlich stimmen kann. Hat die Leitung ein paar Kopien von ausgewählten Liedern mit dabei, kann viel beeinflusst werden.

Essen

Das Essen im Outdoor ist ein wichtiges Element. Es ist nicht nur die Liebe, die durch den Magen geht; auch der Erfolg eines Programms folgt diesem Prinzip. Eine Veranstaltung kann noch so gut sein, wenn das Essen schlecht war, ist sie nur noch halb so viel wert. Es lohnt sich also, darauf ein besonderes Augenmerk zu richten. Die konservative Haltung, dass das Essen im Outdoor spartanisch sein soll, ist überlebt und die Zeiten der »Müesli- und Reis-Kultur« und des gefriergetrockneten »Survival Fastfood« sind Gott sei Dank vorbei. Ein gutes Outdoor-Essen kann schmackhaft, abwechslungsreich und reichlich sein und trotzdem nicht zuviel Volumen und Gewicht einnehmen. Fleisch wird nur beschränkt mitgenommen. Nicht nur, weil es schlecht haltbar ist, sondern auch, weil wir in Gruppen oft Menschen haben, die vegetarisch leben. Im Outdoor bewährt es sich, wenn das Morgen- und das Abendessen die Hauptmahlzeiten darstellen (Lagerfeuer, Zeit) und das Mittagessen nur ein picknickartiger Lunch ist. Wird das Essen im Zielgebiet eingekauft, tut man auch etwas für die lokale Wirtschaft. Allerdings sollte sich die Leitung gut darüber informieren, was dort erhält-

Schlangenbrot