



Lexikon Erlebnispädagogik

**Theorie und Praxis der Erlebnispädagogik
aus systemischer Perspektive**

2. überarbeitete Auflage

Andrea Zuffellato

Astrid Habiba Kreszmeier



Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik



Inhaltsverzeichnis

Lexikon Erlebnispädagogik

Theorie und Praxis der Erlebnispädagogik aus systemischer Perspektive

Einleitend	5
Fachvokabular	6
Methoden	180
Artikel zur systemischen Erlebnispädagogik	212
Dank	262
Anhang	266
Stichwortverzeichnis	268
Literaturliste	275

Einleitend

Systemische Erlebnispädagogik versteht sich als ein Modell der Erlebnispädagogik, das Vieles mit anderen Modellen teilt. Insofern ist dieses Lexikon nicht nur ein Fachspezifikum, sondern ein Nachschlagewerk für die Erlebnispädagogik insgesamt. Da andere Modelle und Methoden bereits in der Fachliteratur dokumentiert sind, werden sie hier kürzer beschrieben.

Der Schwerpunkt des Lexikons liegt auf einer systemischen Erlebnispädagogik, wie sie von planoalto vor über zehn Jahren entwickelt wurde und mittlerweile in mehreren Ländern und unterschiedlichen Anwendungsfeldern praktiziert wird. Damit werden systemische Ansätze in der Erlebnispädagogik erstmals umfassend dargestellt.

Das Lexikon ist in drei Teile gegliedert. Der erste Teil versammelt Fachbegriffe der Erlebnispädagogik und angrenzender Disziplinen. Der zweite Teil erläutert Methoden der Erlebnispädagogik, und zwar schwerpunktmäßig solche, die für die systemische Erlebnispädagogik entwickelt wurden. Der dritte Teil vertieft einzelne Schlüsselbegriffe aus unterschiedlichen Perspektiven. Die Artikel Elemente, Körper und Rituale entstammen dem Buch „Wagnisse des Lernens“.

Alle Stichworte sind im ersten Teil aufgeführt, auch die der anderen Teile, auf die jeweils verwiesen wird. So sind die Leserinnen und Leser eingeladen, entweder einzelne erlebnispädagogische Fachbegriffe nachzuschlagen oder sich auf selbst gebahnten Lesewegen das ganze Buch zu erschließen.

Ein Lexikon zu erarbeiten, ist eine trockene, aber auch höchst schöpferische Angelegenheit. Im Wissen um die Wirklichkeit stiftende Kraft von Begriffsbildungen ist dieses Lexikon um eine möglichst breite und wertschätzende Auswahl der Stichwörter sowie um prägnante Definitionen bemüht. Dennoch ist den Autoren bewusst, dass Vieles auch anders hätte ausgeführt werden können und dass die getroffene Auswahl selbst eine bestimmte Perspektive wiedergibt. Gleichwohl erhebt das Buch den Anspruch Studierenden und Lehrenden, Forscher/-innen, Praktikern und solchen, die es noch werden möchten, ein Grundlagenwerk an die Hand zu geben, das zugleich informiert und zu weiteren Überlegungen anregt.

Andrea Zuffellato, Astrid Habiba Kreszmeier

Zürich, April 2007

Fachvokabular

A benteuer	14	B alance	27
Abenteuergeschichten	14	Bedeutung	27
Abseilen	14	Begleitung	28
Abstinente Leitungshaltung	14	Behaviorismus	29
Action and reflection	16	Beobachter	29
Affektiver Gehalt	16	Beobachtung	30
Ahnengalerie	16	Beobachtungslernen	30
Aktionismus	16	Beratung	30
Aktivationsniveau	17	Bergsteigen	31
Ambiguitätstoleranz	17	Beziehung	31
Andragogik	18	Bezugssystem	31
Anerkennung	18	Biografiearbeit	32
Angst	18	Biografisch	32
Anliegen	19	Biosphäre	32
Anteilnahme	19	Black-Box-Theorem	33
Archetyp	19	Blindfolds	33
Ästhetisches Empfinden	19	Bootcamp	33
Attraktor	20		
Attribution	20	C amp	34
Aufmerksamkeitsfokussierung	21	Chaostheorie	34
Aufstellungsarbeit	21	City Bound	34
Auftrag, Auftragsklärung	21	Coaching	35
Auftragskontext	22	Commitment	35
Augenbinden	22	Compliance	35
Ausgleich	23	Coping	36
Ausgleichsbewegungen	23		
Ausnahmen	23	D ekonstruktion	36
Ausrichtung	24	Didaktik	37
Ausrüstung	24	Didaktische Reihe	37
Auswertung	25	Dietriche	38
Authentizität	25	Disposition	39
Autopoiese	26	Divergentes Denken	39
Axiom	26	Diversität	39
		Double-bind	40
		Driften	40
		Durchlässigkeit	41

E infache Aufstellungen	41	Fragetechnik	52
Elementar-phänomenologisch	41	Fraktal	52
Elemente, vier	41	Frontloading	53
Emergenz	41	Führung	53
Emotionale Intelligenz	42		
Emotionen	42	G anzheitlichkeit	53
Empathie	42	Gegenübertragung	54
Empirisch	43	Gender	54
Empowerment	43	Generalisierung	55
Entschleunigung	44	Geschmeidigkeit	55
Erde	44	Gestalttherapie	55
Erfahrung, Erfahrungslernen	44	Gesundheit	56
Erfolg	44	Gleichgewicht	57
Erlebnis	45	Grenzen	57
Erlebnispädagogik	45	Grenzerfahrungen	58
Erlebnistherapie	46	Grundannahmen	59
Ethik	46	Gruppe	60
Ethischer Imperativ	47	Gruppendynamik	61
Evaluation	47		
Expedition	47	H altung	61
Explorieren	47	Handicap	62
Externalisation, Externalisierung	48	Handlungsorientierung	62
		Heldenreise	62
F amilienaufstellung	48	Hermeneutik	63
Familiensystem	48	Heuristik	63
Familientherapie	49	Hochseilgarten	63
Fantasiemetapher	49	Hohe Elemente	63
Feedback	49	Höhlenbefahrungen	64
Feld, Feldtheorie	50	Holon	64
Feuer	50	Homöostase	64
Flexibilität	50	Hub	65
Fließendes Selbst	51	Humanistische Psychologie	65
Fließgleichgewicht	51	Hypnotherapie	66
Flow	52	Hypothese	66
Fluss	52		
Fokussierung	52		

Identifikation, Identifizierung	67	K anufahren	80
Identität	67	Kasuistik	80
Idiolektik	68	Kausalität	80
Imagination	68	Klassische Erlebnispädagogik	81
Impuls	68	Klettern	81
Impulsmetapher	69	Klienten	81
Incentives	69	Kohärenz	82
Individualbegleitung	69	Koinzidenz	82
Individuation	69	Koleitung	83
Information	70	Kollektives Unbewusstes	83
Informationsfluss	70	Komfortzone, Komfortzonenmodell	83
Initiation	71	Kommunikation	84
Initiatives	71	Kompetenzen	84
Initiatorische Gestalt	72	Kompetenzorientierung	84
Inspiration	73	Komplexität	85
Instinkt	74	Komplimente	85
Inszenierung	74	Konflikt	85
Interaktion	75	Konnotation	87
Interdependenz	76	Konstellation	87
Interesse	76	Konstruktivismus	87
Intervention	76	Kontemplation	88
Introjektion	77	Kontext	89
Introspektion	78	Kontrakt	89
Intuition	78	Konzentration	89
ISE	79	Kooperationsübungen	90
Isomorphie	79	Körper	90
		Körpergedächtnis	90
		Kreativität	90
J oker	79	Kreativ-rituelle Prozessgestaltung	91
		Kreativtechnik	91
		Krise	91
		Kristallkugeltechnik	91
		Kybernetik	91

Landkarten	92	Mythen	108
Leadership	92	Mythenspiel	108
Leading	93		
Leerer Raum	93	N achhaltigkeit	108
Leitdifferenz	94	Nächster Schritt	109
Leitung	95	Narrativer Ansatz	109
Lernen	95	Naturerfahrung	110
Lernräume	96	Natürliche Handlungsbezüge	110
Linienarbeit	97	Naturräume	110
Logistik	97	Naturraumpädagogik	112
Lösung	98	Naturschutz	112
Lösungsorientierung	99	Natursportliche Mittel	112
Luft	100	Natursportliche Prozessbegleitung	113
		Naturtherapie	113
M ärchen	100	Natur- und Umweltpädagogik	113
Menschenbild	101	Netzwerke, Netzwerktheorie	113
Metaebene	101	Neugier	114
Metakognition	102	Neuronale Plastizität	114
Metakommunikation	102	Neutralität	115
Metamorphische Hier- und Jetzt- Wirklichkeit	102	Nichtwissen	115
Metaphern	103	Niedrige Elemente	116
Metaskills	103	Niedrigseilgarten	116
Methoden	103	NLP – Neurolinguistisches	116
Mikrokosmos	104	Nomadisch	117
Modelle der Erlebnispädagogik	104	Nützlichkeit	118
Modelllernen	104		
Moderation	105	O bjektgestaltung	118
Möglichkeiten, Möglichkeitssinn	105	Objektivität	118
Monomythos	105	Oktopus	118
Monorail	106	Ontogenese	118
Morphische Resonanz, Morphogenetisches Feld	106	Opportuner Moment	119
Motivation	107	Ordnung	119
Mountains speak for themselves	107	Organisationsentwicklung	119
Muster, Musterunterbrechung	107	Orientierung	119
		Outward Bound	120

P acing	120	R änge	133
Parallelraum	121	Rapport	133
Paraphrasieren	121	Räume, Raumgestaltung	133
Parts Party	122	Realität	135
Passepartout	122	Reflecting Team	135
Persönlichkeitsentwicklung	122	Reflexion	135
Perspektivenwechsel	122	Reformpädagogik	136
Phänomene	123	Reframing	137
Phänomenologisch	123	Repräsentanz	137
Phasen, Phasenmodelle, Phasenübergänge	124	Repräsentative Wahrnehmung	137
Phylogenese	124	Resilienz	138
Physischer Raum	124	Resonanz	138
planoalto	125	Ressourcen	139
Platzgestaltung	126	Ressourcenorientierung	139
Präsenz	126	Revolution	140
Problemlöseaufgaben	127	Risiko	140
Projekt	127	Rituale	141
Projektion	127	Rituelle Gestaltung	141
Projektmanagement	127	Rituelle Strukturen	141
Protagonist	127	Roadmovie	141
Provokative Therapie	127	Robustheit	141
Prozess, Prozessbegleitung	128	Rollen	141
Prozessberatung	128	Rollenspiel	142
Prozessgestaltung	128	Ropes Courses	142
Prozessorientierte Psychologie	129	Rückkopplung	142
Prozessorientierung	130		
Psyche	130		
Psychodrama	131		
Q ualitätsmanagement	132		
Quantentheorie	132		
Querdenken	133		

S alutogenese	143	Sprachbegleitung	159
Schlüsselqualifikation	144	Strukturelle Koppelung	159
Schlüsselwörter	144	Suggestion, Suggestivfragen	160
Schlussintervention	144	Supervision	160
Schneeschuhenlaufen	145	Symbol	160
Schulische Erlebnispädagogik	145	Synchronisation	161
Schutz	146	Synchronizität	161
Seele	146	Synergie, Synergieeffekt	162
Segeln	147	System	162
Selbst	147	Systeme-Stellen	163
Selbstbeauftragung	148	Systemisch	163
Selbsterfahrung	148	Systemisch-konstruktivistisch	164
Selbst erfüllende Prophezeiung	149	Systemisch-phänomenologisch	164
Selbstkompetenzen	149	Systemumwelt	165
Selbstorganisation	151	Szenische Arbeit	165
Selbstreferenz	151		
Selbstvertrauen	152	T opologische Ansätze	165
Selbstwertgefühl	153	Training	165
Selbstwirksamkeit	153	Trainingsmetapher	166
Sensibilisierung	154	Trance	166
Setting	154	Transfer	166
Sicherheit	154	Transzendenz	167
Skalierungsfragen	154	Trauma	168
Skulpting	154	Trekking	168
Small-World-Phänomen	155		
Solo	155	Ü berforderung	168
Somatische Marker	155	Überlebensmodus	168
Sowohl als auch	156	Übertragung	169
Sozialer Konstruktionismus	156	Umdeutung	169
Sozialer Kosmos	156	Unmittelbarkeit	169
Sozialkompetenzen	156	Unterschiede, Unterschiedsfragen	169
Sozialtherapie	158		
Sozialtraining	158		
Speläologie	158		
Spiderweb	158		
Spiegeln	158		
Spiegelneuronen	158		
Spinnennetz	158		
Spotting	159		

V erantwortung	170	Z auberwörter	176
Verdichtung	170	Zeit	176
Verhalten	170	Zeugenschaft	177
Verinnerlichung	171	Ziele, Zielarbeit	177
Vernetzung	171	Zielgruppen	177
Verschlimmerungsfragen	171	Zirkuläre Fragen	178
Verschränkung, Quantenver- schränkung	171	Zirkularität	178
Verschreibungen	172	Zugehörigkeit	178
Vertiefung	172		
Vision Quest, Visionssuche	172		
W achstum	172		
Wagnis	172		
Wahrnehmung	173		
Waldpädagogik	173		
Wasser	173		
Weltbild	173		
Wertschätzung	173		
Widerstand	174		
Wildnisaufenthalte	174		
Wildnisschule	174		
Wille	174		
Wirklichkeit	174		
Wirklichkeitssinn	175		
Wirkung	175		
Wunderfrage	176		



Abenteurer

Abenteurer beschreiben besondere, nicht alltägliche Ereignisse, Erlebnisse oder Handlungen. Sie zeichnen sich durch einen erhöhten affektiven Gehalt (→) aus und können dabei sowohl positiv als auch negativ konnotiert (→ Konnotation) sein.

Abenteurer werden mit Gefahren, Risiken, Grenzerfahrungen, Kühnheit und Experiment in Verbindung gebracht, sie schüren Mutmaßungen hinsichtlich Fahrlässigkeit oder Aktionismus (→). Gängig ist auch die Verwendung des englischen ‚adventure‘. Das enthaltene Verb ‚venture‘ (~wagen, ~riskieren) wird unter anderem auch übersetzt mit ~den Ruf riskieren, aufs Spiel setzen.

Die systemische Erlebnispädagogik ermöglicht Abenteurer im Sinne des Komfortkreismodells (→), sucht aber keine Grenzerfahrungen in sportlichen Belangen. Die Kunst in der Leitung ist, das Maß der Anforderungen passend zu wählen, für den nötigen Schutz zu sorgen und dabei stets den Menschen nahe zu bleiben, damit sie Wagnisse auf vielen Ebenen eingehen können.

Abenteuergeschichten

In Form von Metaphern und archetypischen Entwicklungszyklen erschließen Abenteurer als Geschichten großes Arbeitspotenzial für die Erlebnispädagogik. (→ Metaphern/ Heldenreise/ Monomythos/ Archetyp) Sie stellen Lern-, Entwicklungs- oder Wachstumsprozesse dar, die ihre Hauptpersonen reif, gesund oder erwachsen werden lassen. Die Arbeit mit Geschichten (Die rote Zora, Tom Sawyer etc.) eignet sich für Erlebnispädagogik mit Kindern besonders gut. So wird ein See zum Tummelplatz der Piraten und die anschließende Zusammenarbeit im Camp ist geprägt vom Mannschaftsgedanken der Matrosen. In der Begleitung von Jugendlichen und Erwachsenen ersetzen bildhafte Metaphern die Fantasiegeschichten, sodass die Flussfahrt mit dem Kanu zum Abenteuer mit dem Titel „Die Liebe und das Leben“ werden kann.

Pädagogisch besonders wertvoll ist es, wenn Teilnehmer/-innen zu den Hauptakteuren der Abenteuer (→) werden, wenn sie die Reise prägen und ihre eigenen Abenteuer-geschichten schreiben.

Abseilen → natursportliche Mittel → Methoden von A bis Z

Abstinente Leitungshaltung

Der Grundannahme (→) folgend, dass Menschen über alle nötigen Fähigkeiten und Ressourcen (→) verfügen, ihr Leben zu gestalten und ihre Probleme zu lösen, überträgt die abstinente Leitung den Teilnehmern größtmögliche Kompetenz im pädagogischen Prozess. Sie erkennt Menschen als Experten ihres Lebens an und verfährt mit eigenen Vorstellungen darüber, was gut und richtig ist, zurückhaltend.

Vielen Menschen ist nur ein Bruchteil ihres Potenzials zugänglich, und auch davon ist ihnen nur ein Teil bewusst. Ohne Impulse von außen bleiben Menschen oft in ihren bekannten Denk- oder Wahrnehmungsmustern und versuchen, sich durch „mehr des-selben“ zu helfen. Anstatt aktive Veränderungsinterventionen vorzugeben, geht die abstinente Leitung aus einer Position des „Nichtwissens“ heraus gemeinsam mit dem Teilnehmer auf Forschungsreise. (→ Exploration)

Die idiolektischen Axiome „zuhören statt reden“ „fragen statt Rat geben“ „respektieren statt recht haben“ und „vielleicht ein bisschen verstehen“ beschreiben die systemisch abstinente Leitungshaltung sehr passend. (→ Idiolektik, Axiom)

Eine abstinente Leitung lässt den Menschen Raum, sich selbst wahrzunehmen und für ihr Handeln und Sein Verantwortung zu übernehmen. Sie läuft nicht der Gruppe voraus, sagt nicht, wer was zu tun hat und läuft nicht jedem nach, der etwas versäumt. Stattdessen führt sie aus dem Hintergrund, ist wach und aufmerksam in der Wahrnehmung sowohl der Prozesse der Gruppe als auch jedes Einzelnen. Abstinent führen heißt Menschen die Verantwortung für ihr Lernen und ihre Ziele zu lassen, so wenig einzugreifen wie möglich, so viel als nötig. Abstinente Leitung erlaubt es den Menschen, Erfolge sich selbst zuzuschreiben, und stärkt damit ihr Selbstvertrauen (→).

Oft ist das Maß der möglichen Abstinenz auch Indikator für die Passung von Auftrag, Zielen, Selbstbeauftragung der Teilnehmer und erlebnispädagogischem Setting. (→ Auftrag, Ziel, Zielarbeit, Setting)

Die Phasen abstinenter Begleitung werden ergänzt durch Momente höchster Präsenz, durch aktive Prozess- und Programmgestaltung, durch intensive Begleitung und Auseinandersetzung. (→ Intervention) Systemische Erlebnispädagogik fordert und fördert gleichsam Selbstverantwortung und die Fähigkeit, sich auf den Prozess, auf andere Menschen oder sich selbst einlassen zu können.

Abstinent und doch aktiv (beg-) leiten:

Vorhandene Ressourcen aktivieren und würdigen.

Möglichkeiten schaffen, neue Ressourcen zu entdecken.

Die Freude an Variationen aktivieren und einen Sinn für Möglichkeiten entwickeln.

Erfolge ermöglichen und die Selbstwirksamkeit stärken.

Autonomie bewundern und respektieren und sich über Unterschiede freuen.

Zu Schritten ermutigen, Wagnisse und Abenteuer ermöglichen.

Interaktion und Informationsfluss fördern.



Action and reflection

~Handlung und Reflexion

Dieser Slogan beschreibt ein Lernmodell der Erlebnispädagogik, das auch als ‚Outward Bound Plus Modell‘ bekannt ist. (→ Modelle der Erlebnispädagogik) Bei diesem Ansatz folgt unmittelbar auf ein Handlungssetting eine Reflexionsphase, in der Erlebnisse ausgetauscht und ausgewertet werden.

Die systemische Erlebnispädagogik setzt ‚action and reflection‘ als Programm sparsam ein. Reflexion (→) ist wohl ein wesentlicher Teil der Arbeit, sie ist jedoch in den Prozess integriert und findet nicht in rein sprachlicher Form statt. Die Arbeit mit Metaphern (→), Kreativtechniken (→) oder szenischen Techniken bietet Möglichkeiten, auf unterschiedlichen Ebenen und in den verschiedenen Prozessphasen zu reflektieren.

Affektiver Gehalt

‚Affekt‘ ~heftige Gemütsbewegung, ~Zustand einer außergewöhnlichen seelischen Angespanntheit

Erlebnisse (→) zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Betroffenen emotional bewegen, berühren, ergreifen. Oft ist es jener affektive Gehalt, der sowohl positiv als auch negativ belegt sein kann, der aus einer Handlung oder Erfahrung (→) ein Erlebnis macht.

Die systemische Erlebnispädagogik will Erlebnisse ermöglichen, die das Selbstvertrauen und den Handlungsspielraum der Menschen erweitern. Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen auf, dass besonders Erfolgserlebnisse eine Zunahme an neuronalen Verbindungen auslösen. (→ neuronale Plastizität, Spiegelneuronen)

Der affektive Gehalt von Erlebnissen wird unter anderem durch konstruktive Gruppendynamik und durch Isomorphie (→) zwischen der Aktivität und den persönlichen Zielen der Teilnehmer erreicht. (→ Transfer)

Ahnengalerie → Methoden von A bis Z

Aktionismus

~übertriebener Tätigkeitsdrang

Die systemische Erlebnispädagogik versteht sich als handlungsorientierte, ganzheitliche Methode (→ Ganzheitlichkeit), die einen Ausgleich auf den körperlichen, sozialen, emotionalen etc. Lernebenen sucht und Sprache und Handlung in geeignetem Maß integriert.

Der Wahl eines natursportlichen Mittels oder einer anderen Methode geht die Klärung des Auftrages (→) und die Erarbeitung der Ziele (→) voraus. Auf diese Weise werden Handlungen mit Bedeutung und Sinn angereichert und reiner Aktionismus wird vermieden.

Ein ausgeglichenes Setting (→) bietet eine Mischung aus Handlung, Sprache, Beziehung und Kontemplation (→).

Aktivationsniveau

Damit wird der individuelle, als angenehm empfundene Idealzustand der inneren und äußeren Aktivität eines Menschen beschrieben. Menschen folgen dem Bedürfnis, einem angenehmen Lebensgefühl nachzugehen und versuchen ihr Maß an Aktivität dementsprechend zu dosieren. Sie suchen immer wieder ihr ideales Aktivationsniveau auf. Es gibt jedoch auch Menschen, bei denen diese natürliche Bewegung unterbrochen ist, die in Lethargie fallen und sich der deprimierenden Langeweile hingeben bzw. gezwungenermaßen hingeben müssen, oder aber sich in Aktionismus (→) stürzen und permanent den Kicks und Thrills hinterher jagen.

Die systemische Erlebnispädagogik versucht natürliche Bewegungsflüsse zu fördern. Es gilt dabei, individuelle Punkte optimaler Anforderung zu finden, die Erfolgs- oder gar Flow-Erlebnisse (→) ermöglichen können.

Ambiguitätstoleranz

„Ambiguität“ (lat.) ~Mehr- oder Doppeldeutigkeit von Wörtern, Werten, Symbolen, Sachverhalten

Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit, unterschiedliche Werte oder Rollen, gegenläufige Bedürfnisse oder verschiedene Perspektiven und Meinungen nebeneinander akzeptieren zu können. Sie beschreibt das Aushalten des Lebens in einer Welt der Widersprüche. Ambiguitätstoleranz setzt das Prinzip des „Sowohl-als-auch“ an die Stelle eines „Entweder-oder-Denkens“.

Ambiguitätstoleranz ist eine wichtige Eigenschaft systemischer Führung, die ja die Menschen als Sachverständige ihres Lebens, ihrer Probleme und Lösungen und aller innerer Widersprüchlichkeiten anerkennt. Die Leitung eines Prozesses benötigt die entsprechende Flexibilität im Denken, die Offenheit und Neugier, Menschen mit ihren Realitäten zu akzeptieren.

Das Sein in der Natur fördert die Ambiguitätstoleranz. Erlebnispädagogische Unternehmungen bringen Menschen dem natürlichen Nebeneinander und Miteinander näher, lassen sie die Widersprüche und Polaritäten des Lebens hautnah erleben. Die Natur überrascht und beschenkt die Menschen mit Bildern wie dem Grashalm auf der Asphaltstrasse, dem Kreislauf von Leben und Tod, dem Feuer bei strömendem Regen oder dem Kehrwasser im Wildbach.

Das Erleben und Akzeptieren der Widersprüche in der Natur hat eine heilsame Wirkung auf den Umgang mit inneren Widersprüchlichkeiten und inneren Konflikten. Hier liegt ein kraftvolles therapeutisches Potenzial.



Andragogik

Wissenschaft und Lehre von der Theorie und der Praxis der Erwachsenenbildung.

Anerkennung

Anerkennung ist eine wichtige pädagogische Grundlage und meint die Fähigkeit, andere Menschen in ihrem Dasein und ihren Eigenarten, Handlungen, Leistungen etc. wahrzunehmen. Anerkennung bedeutet nicht zwingend Lob, Würdigung oder Geschenke. Es ist wichtiger, dass Beiträge gesehen und benannt werden, dass die wesentlichen Informationen ins System fließen und Bemühungen nicht im stillen Kämmerchen verschwinden. Fehlende Anerkennung führt zu einem Ungleichgewicht im Geben und Nehmen, zu Unzufriedenheit, zu Konflikten und Leistungsabfall. Umgekehrt führt die Kombination aus Akzeptieren des Wesens und der Anerkennung seiner Leistungen zu menschlichem Wachstum und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit (→).

Angst

Unter Angst wird ein Gefühl der Bedrohung, der Beengung oder eine Stimmung der Beklemmung verstanden. In der Wortherkunft lat. ‚angor‘ ist Angst gleichbedeutend mit Würgen. Angst hat viele Formen, von der Scheu über die Prüfungsangst bis zur Massenpanik, von der Todesangst bis zu krankhaften Phobien.

Angst hängt mit Flucht- und Vermeidungsreaktionen zusammen. Sie ist ein Motor, der enorme Kräfte besitzt, sie stellt den Körper in Alarmbereitschaft und mobilisiert die letzten Reserven.

Im pädagogischen und therapeutischen Kontext haben Ängste oft sowohl schützende als auch hindernde Komponenten, können Hindernis und Ressource sein. Die Angst davor, dem Chef die eigene Meinung zu sagen, ist möglicherweise auch die Angst vor beruflicher Veränderung und damit der Schutz des Arbeitsverhältnisses und der finanziellen Sicherheit. Die Angst vor Vorträgen oder Auftritten vor der Klasse ist auch der Schutz vor Blamage oder Ausgesetztheit.

Die Arbeit an Ängsten und die Bewusstwerdung verborgener Ängste ist ein Ziel vieler persönlichkeitsbildender Prozesse. Wenn Ängste die Kontrolle über Handlung und Denken übernehmen, fühlen sich Menschen ausgeliefert und unfrei, gar besessen. Angstbewältigung ist dann immer auch Bewusstseinsforschung und Bewusstseinsweiterung, ist Kompetenzerweiterung und Selbststärkung (→).

Durch Vermeidung von Angstsituationen kann an der Angst selbst nicht gearbeitet werden, sie kann nicht überwunden werden. Angstbewältigung setzt stattdessen eine aktive Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Angstauslöser und der Angst selbst voraus. Diese Annäherung kann vielerlei Gestalt haben, imaginär, konkret oder metaphorisch, direkt oder über Umwege. Erlebnispädagogik kann für eine Angstbewältigung oder einen angemessenen Umgang mit Ängsten einen großen Beitrag leisten. Durch das Überwinden der

eigenen Ängste während einer Klettertour oder einer Nacht im Freien verschwinden Versagensängste gegenüber dem Vater oder Prüfungsangst zwar nicht, doch mit jeder Konfrontation und erfolgreichen Überwindung von Ängsten verändert und verringert sich die Angst vor der Angst und wächst das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Wer seinen Ängsten in persönlichen Herausforderungen begegnet ist und sie überwinden konnte, der wird nicht an Alltagsthemen scheitern.

Anliegen

Die Arbeit in der systemischen Erlebnispädagogik beginnt mit einem Anliegen. In ihm sind sowohl Ausgangslage oder Problemsituation als auch Zielvorstellungen und Lösungsmöglichkeiten enthalten. Es drückt die Handlungsmotivation des Protagonisten aus, weil ihm etwas ‚daran liegt‘, und es zeigt auch auf, wo die Verantwortung für den Prozess und die Bewegung liegt. In erlebnispädagogischen Settings (→) und in der Begleitung persönlichkeitsentwickelnder Programme eröffnet die Frage nach einem Anliegen oft eine nächste Arbeitssequenz.

Nicht selten können Menschen kein klares Anliegen formulieren, sie machen jedoch deutlich, dass sie irgendetwas tun oder ändern wollen. Dann können systemische Fragen dabei unterstützen, was sich denn ändern sollte, woran ein Erfolg zu erkennen wäre etc. (→ Zirkuläres Fragen) Anliegen können bei Arbeiten oder Naturerfahrungen (→) erst entstehen, sie können sich wandeln oder wieder auflösen, sie zeigen sich in Träumen oder Phänomenen (→).

Anteilnahme

Die Fähigkeit zur Anteilnahme ist eine wichtige Ressource in der Begleitung von Menschen. Zusammen mit der nötigen Empathie (→) und gepaart mit ehrlicher Neugier ermöglicht die Anteilnahme eine gute Basis für intensive Prozesse. Es geht dabei um Mitgefühl, nicht um Mitleid. Sie ermöglicht der Prozessbegleitung verstärkte Wahrnehmungen von Gegenübertragung (→) und anderen Impulsen.

Archetyp → Artikel von A bis Z

Ästhetisches Empfinden

‚Ästhetik‘ (griech. aisthánesthai) ~durch die Sinne wahrnehmen

Der Sinn für das Schöne, für eine „gute Gestalt“ wohnt einem jeden Menschen inne und wird sowohl von einem individuellem Schönheitsbegriff als auch den Ideen archetypischer (→) Grundmuster genährt.

Auf den Sinn für das Schöne als Ressource wird beispielsweise bei Kreativtechniken (→) zurückgegriffen, um innere Bilder prozesshaft und nicht rein kognitiv entstehen zu lassen. Ästhetisches Empfinden kommt in diesem Falle über die Handlung zum



Ausdruck oder wird durch aktives Gestalten erreicht und erst in einem zweiten Schritt bewusst gemacht. So unterstützt der Sinn für Schönheit oft das spielerische Entdecken von Ressourcen und hilft Ordnungsprinzipien zu installieren und zu pflegen. Ästhetisches Empfinden ist in der Gestaltung von Räumen, Strukturen und Settings wesentlich. (→ Metaskills) Einerseits braucht die Leitung den Sinn, das „Naturschöne“ zu erkennen und in die Arbeit miteinzubeziehen, andererseits sind auch gestalterische Qualitäten für das „Kunstschöne“ gefragt. Ästhetik wirkt durch das „nach außen transportierte Bild“ sowohl auf das Wohlbefinden der Teilnehmer als auch auf unbeteiligte Drittpersonen. So wird ein stilvoll gespanntes Planencamp, das sich in die örtlichen Bedingungen einfügt, viel eher von einem Waldbesitzer oder Forstwart akzeptiert, als ein unordentliches Planengeflecht mit herumliegendem Material.

Ein schön angerichtetes Frühstück erhellt die Launen vieler Morgenmuffel. Das spielerische Gestalten mit Designelementen wie Kerzen, Tüchern und Naturmaterialien erfreut und verbindet, schafft Atmosphäre. Oft wirken schon ganz kleine Gestaltungen, wie zum Beispiel die sternförmige Anordnung der Paddel vor einer Kanufahrt, auf eine wertvolle Art und Weise; sie erzeugen und ermöglichen Nähe, Sicherheit und Wohlbefinden.

Attraktor

Begriff aus der Chaostheorie ~Anziehungspunkt; attraktiv ~begehrnt, erstrebenswert, anziehend

Ein Attraktor ist ein Anziehungspunkt, der bewegte Systeme auf ein unsichtbares Zentrum hin konzentriert, vergleichbar mit der bekannten Wendung „Störungen haben Vorrang“. Im erlebnispädagogischen Prozess kann beispielsweise ein biografisches Thema vorerst ungesehen als Attraktor mitwirken; wird aber durch eine systemische Begleitung sichtbar und damit bearbeitbar gemacht. Auch ein verborgenes bzw. noch nicht offenkundiges Gruppenthema kann als Attraktor wirken und die Gruppendynamik beeinflussen. Es ist Aufgabe der Leitung, Attraktoren zu erkennen, zu definieren und gegebenenfalls transparent zu machen oder auch zu schützen. Idealerweise sind die persönlichen Ziele und die pädagogischen Auftragsziele die Attraktoren des Prozesses, jedoch nicht selten erschleichen sich andere Themen Priorität und Attraktivität.

Attribution

~Beifügung; ~zugeschriebene Eigenschaft; ~Ursachenzuschreibung

Attributionen sind „Schublade“, die Menschen helfen, sich im Alltag und im Leben zurechtzufinden. Attribuierung geschieht oft unbewusst und prägt innere Landkarten (→) auf eine verzerrte Weise, denn obwohl sie oft hilfreich für die eigene Orientierung sind, beruhen sie zumeist auf Irrtümern oder verfälschender Vereinfachung.

Attributionen beschreiben die Phänomene der Selbstzuschreibungen (Ich bin verantwortlich für diesen Erfolg.) und Fremdzuschreibungen (Es, sie, die anderen sind schuld an