



Sicher lernen Outdoors

**Standards bei Outdoor-Trainings –
basierend auf Erkenntnissen
aus Unfallanalysen**

Stefan Gatt, Stephan Libicky und Markus Stockert



Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik



Inhaltsverzeichnis

Sicher lernen Outdoors

Zum Geleit	6
Zum Einstieg	7

Low-elements11

Acid River	13
Floßbau	19
Low-V	21
Mohawk Walk	25
Retrieval	31
Spider's web	37
Trustfall	43

High-elements49

Seminarelemente	52
Beam	52
Giantladder	58
High-V	64
Kletterwand	69
Multivine	74
Pole	79
Zipline	85
Alpine Settings	90
Abseilen	90
Klettersteig	96
Hochseilgärten	102
TrainerInnenunfälle	111

Was sonst noch passiert	117
Blind-Übung	119
Electric Fence	122
Energizer	125
Firmenincentive	128
Lagerfeuer	132
Medical	134
Pausen	137
Swing	139
Speed-Rausch im Winter: Snowraft, Rodeln,	141
Suchspiel im Maisfeld	144
 Worst Case	 145
 Glossar	 149
Register/Index (nach Unfallgründen)	160
 Literatur- und Bildquellen- verzeichnis	 161
 Anhang	 165
Medical – medizinischer Fragebogen	166
Autorenbeschreibungen mit Foto	168
Stefan Gatt	168
Stephan Libicky	169
Markus Stockert	169
SOPs zum Herausnehmen	172



Zum Geleit

Outdoor-Aktivitäten werden heute großgeschrieben. Des Abenteuergehalts wegen insbesondere solche, die mit Absturzgefahr verbunden sind. Deren gibt es aufgrund der Nachfrage inzwischen genügend. Den von beruflichem Stress geplagten Menschen der westlichen Industrielwelt fehlen die Möglichkeiten, das Abenteuer in freier Natur zu erleben. Zudem fehlt dieser Klientel auch die Zeit, das Abenteuer zu suchen. So wird es heute – nicht zu Unrecht – geballt in Form von Outdoor-Aktivitäten angeboten.

Leider sind Unfälle in diesem Zusammenhang nicht ausgeblieben. Die Fachwelt hat sich damit befasst, um das Risiko zu minimieren, ohne den Abenteuergehalt zu tangieren oder gar zu reduzieren. So ist es besonders erfreulich, dass die Autoren Stefan Gatt, Stephan Libicky und Markus Stockert ein Werk geschaffen haben, das auf die Gefahren bei Outdoorseminaren hinweist und wie diesen vorzubeugen ist. Dies in knapper Form, ohne Umschweife und unnötigen Schnickschnack.

Ein kluger Mensch hat einmal gesagt, dass das Leben eigentlich viel zu schön sei, als es bei welcher Gelegenheit auch immer wirklich zu riskieren. In diesem Sinn ist den Autoren zuzustimmen, von Seite der Ausrüstung und Technik ausreichende Redundanz zu empfehlen. Denn auf die Technik ist wie bekannt nicht immer Verlass. Deshalb muss dies den Abenteuergehalt keineswegs schmälern. Der Outdoor-Fan wird das Abenteuer genauso erleben.

Ein anderer kluger Mensch hat sich einmal dahingehend geäußert, dass ein Geleitwort erst dann gut sei, wenn man als Leser den Eindruck hat, es sei eher zu kurz als zu lang. Daher sei nur noch der Wunsch hinzugefügt, dass dieses Werk im Sinne der Unfallvorbeugung im Outdoorbereich ausreichende Verbreitung in der Fachwelt findet.

*Pit Schubert
(Leiter des DAV-Sicherheitskreises i. R.)*

*Abb. 1: Wie hoch kann man einen Pole bauen,
dass er noch sicher ist?
Oder müsste doch zuerst die Frage lauten:
Wie hoch ist es sinnvoll, einen Pole
zu bauen?*

Zum Einstieg

Der Anlass zu diesem Buch

Es passieren immer wieder die gleichen Vorfälle ...

Es passieren immer wieder ähnliche Fehler...

Es passieren immer wieder Verletzungen ...

... und das muss nicht so sein!

Jeder sitzt auf seinem Wissen und seinen Erfahrungen und gibt diese nicht weiter. Nur durch Veröffentlichung von Erfahrung und Wissen können diese gleichen Vorfälle, ähnlichen Fehler und Verletzungen vermieden werden. Man hört immer noch die Aussage: „Outdoor-Trainings sind gefährlich“. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit Sicherheitsfragen bei erlebnisorientierten Lernmethoden möchten wir diese Aussage entkräften oder zu mindest relativieren.

Zur Entstehung dieses Buches

Der Dokumentation von Zwischenfällen liegt die Überzeugung zugrunde, aus Fehlern lernen zu wollen. Stefan Gatt begann Mitte der neunziger Jahre mit einer schriftlichen Sammlung von „Accident-Incident-Reports“. Die Analyse dieser Reports führte zur Weiterentwicklung der ersten von Bill Daniels und Walter Siebert aufgezeichneten „SOPs“. Im Rahmen des Diplomalernganges E3L wurden diese Aufzeichnungen intensiviert und viele TrainerkollegInnen eingeladen, ihre Vorfälle ebenfalls zu dokumentieren und für diese Sammlung zur Verfügung zu stellen. Die Erkenntnisse und die aktualisierten SOPs werden an alle mitwirkenden TrainerkollegInnen jährlich weitergegeben. So wurden einige Übungen hinsichtlich Ablauf und Sicherheit im Laufe der letzten Jahre wesentlich verändert (z. B.: „Beam“). Im Sommer 2004 haben wir drei Autoren uns entschlossen, unsere Erfahrungen, Analysen und Schlussfolgerungen in Buchform zu publizieren. Die vorliegende Fassung stellt den aktuellen Stand unserer Überlegungen dar.

Unsere Ziele mit diesem Buch sind

- Wissen und Erfahrung weiterzugeben.
- Den Austausch von Erfahrungen zu fördern.
- Die Sicherheitsstandards anzuheben.
- Trainings mit erlebnisorientierten Methoden noch sicherer zu gestalten.
- Den Ruf von Trainings und Seminaren mit erlebnisorientierten Methoden zu verbessern.

Zielgruppe

Personen, die im Bereich von Training, Seminaren und Coaching erlebnisorientierte Lernmethoden einsetzen und mit diesen – in physischer und psychischer Hinsicht – noch sicherer arbeiten wollen.





Unsere Grundhaltung zur Arbeit mit erlebnisorientierten Methoden

- Erlebnisorientierte Lernmethoden sind hocheffizient für die Bearbeitung verschiedener Themen.
- Höchstmögliche objektive Sicherheit bei subjektiv erlebtem Risiko.
- Alles was passieren kann, wird irgendwann passieren (Gesetz nach Murphy).
- Fehler passieren, als Menschen sind wir nicht davor gefeit.
- Wir wollen aus Fehlern lernen.
- Mögliche Restrisiken und Verantwortlichkeiten werden mit den TeilnehmerInnen geklärt.
- Unser Streben ist es, Restrisiken zu minimieren.
- Es gibt keine 100 %-igen Sicherheitsgarantien.

Was dieses Buch nicht ist

- Es liefert kein Basiswissen für den Umgang mit und die Leitung von Gruppen.
- Für Spezialkenntnisse zu verwandten Themenbereichen (z. B. Alpinbereich) verweisen wir auf die entsprechende Literatur.
- Dieses Buch ersetzt keine Ausbildung für den professionellen Umgang mit erlebnisorientierten Lernmethoden.
- Auch durch das Befolgen der neuesten Standards sind Unfälle nicht auszuschließen.
- Es ist keine Schmähung und Anklage derjenigen, die uns die Beiträge zu diesem Buch zur Verfügung gestellt haben.

Dieses Buch hat folgenden Nutzen für Sie ...

... beim Lesen:

- Aus gemachten / fremden Fehlern lernen.
- Einblick in mögliche Unfälle und Zwischenfälle gewinnen.
- Hochwertige Übungsanleitungen (SOPs).
- Die eigene Arbeit reflektieren – Selbstsupervision.
- Das eigene Methodenrepertoire durch neue Übungen erweitern.
- Kennen lernen von neuen Standards.

... in der Anwendung:

- Zahl der unsicheren Situationen, Zwischenfälle und Unfälle reduzieren.
- Erhöhung der physischen und psychischen Sicherheit für die TeilnehmerInnen & TrainerInnen.
- Mehr Wohlbefinden bei der Arbeit durch Sicherheitsreserven.
- Mögliches Verkaufsargument beim Kunden.
- Mehr Freiraum für Prozessbegleitung.
- TeilnehmerInnen, die einen derart bewussten Umgang mit dem Thema Sicherheit erleben, wird es erleichtert, sich vorbehaltlos auf erlebnisorientierte Lernmethoden einzulassen.

Welche Methoden und Übungen wurden für dieses Buch ausgewählt?

Wir haben die Übungen ausgewählt, die am häufigsten durchgeführt werden und gleichzeitig eine hohe Fehleranfälligkeit in sich bergen.

Zur Handhabung dieses Buches

Damit die Daten und Informationen jedes einzelnen Trainers zu Wissen für alle werden können, müssen sie in einer bestimmten Struktur aufbereitet sein: in der Struktur des „Mikroartikels“. Die Idee des Mikroartikels kommt aus dem Bereich des Wissensmanagements. Der Sinn dahinter ist es, das Wissen einer Person mehreren Personen zugänglich zu machen und damit langfristig Unfälle mit bzw. ohne Schaden zu vermeiden. Der Mikroartikel gliedert sich in drei Bereiche:

Titel:

In der Überschrift wird beschrieben, worum es geht mit der jeweiligen Unterscheidung incident (Inc.), close call (Cc.), accident (Acc.) in Klammer.

Geschichte:

Die Geschichte soll so kurz wie möglich, jedoch so ausführlich wie notwendig sein, dass sie auch für jemanden verständlich ist, der nicht dabei war. Alle relevanten (z. B. extreme klimatische Bedingungen) Einflüsse auf das System müssen dabei erwähnt werden, da sie einen Einfluss auf die Situation haben, in welcher der beschriebene Vorfall passierte.

Learning:

Die Lernerfahrung aus der Geschichte. Worauf muss man das nächste Mal achten, um einen gleichen oder ähnlichen Vorfall zu vermeiden.

Generelle Hinweise

Jeder Übung schließen sich die entsprechenden SOPs an, die auch eine genaue Beschreibung der Aufgabenstellung enthalten. Die im Buch verwendeten Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.



Abb. 2: Die Ausrüstung des umsichtigen Outdoor-Trainers?! Bergeseil, Erste Hilfe, Handy, etc.. In der Hoffnung, all diese Dinge nie brauchen zu müssen ... würden sie im Falle eines Unfalles mit Verletzungsfolge zur Beurteilung der Sorgfalt herangezogen werden.



Klärung wichtiger Begriffe

Incident – Zwischenfall (Inc.)

Der schriftlich dokumentierte Standardablauf (SOP) wird nicht eingehalten, z. B.: Karabiner, Seile, Gurt oder Helm werden vor dem Wegklettern nicht überprüft.

Close call/near miss – Beinahe-Unfall (Cc.)

Die Möglichkeit eines Unfalles trat auf – der Unfall trat aber nicht ein, z. B.: Ein Teilnehmer klettert ungesichert auf eine Plattform und wieder herunter. Ein Karabiner hängt sich aus, der Teilnehmer stürzt aber nicht ab.

Accident – Unfall (ohne oder mit Schaden) (Acc.)

Unvorhergesehenes Ereignis mit der Möglichkeit, physischen oder psychischen Schaden zu erleiden, z. B.: Absturz von einer Leiter; beim Trustfall fällt ein Teilnehmer zu Boden.

Low element

Übung in- oder outdoors am Boden oder in Bodennähe ohne Seilsicherung, z. B.: Acid River, Spiderweb, Blinde führen ...

High element

Übung in mehreren Metern Höhe mit Seilsicherung, z. B.: Pole, Giant Ladder, Klettersteig ...

SOP – Standard Operating Procedure

Schriftliche Dokumentation einer erlebnisorientierten Übung mit allen wesentlichen Aspekten: Charakter der Übung, notwendiger Vorbereitung, Instruktion, allfälligen Qualitätskriterien, Sicherheitsregeln, benötigtem Material und möglichen Variationen.

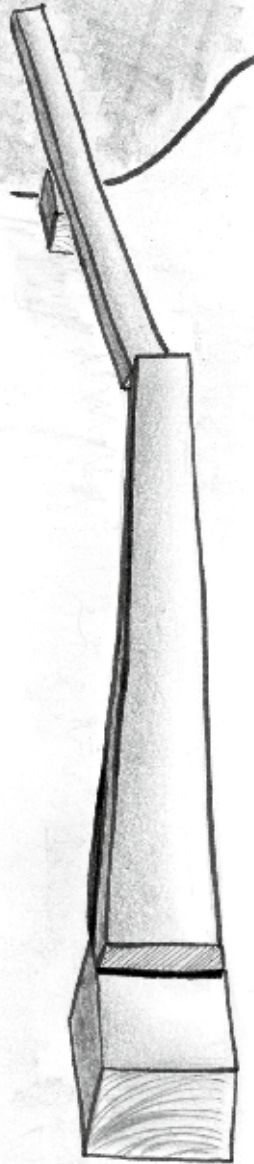
SOPs entsprechen dem derzeitigen Stand der Erfahrungen der Autoren. Aufgrund einer Variation im Übungsauftrag oder geänderten Umweltbedingungen ist es immer sinnvoll, sie kritisch zu hinterfragen und bei Notwendigkeit situativ abzuändern. Sie bieten lediglich ein Handlungsgerüst, das eine Leitlinie darstellen soll.



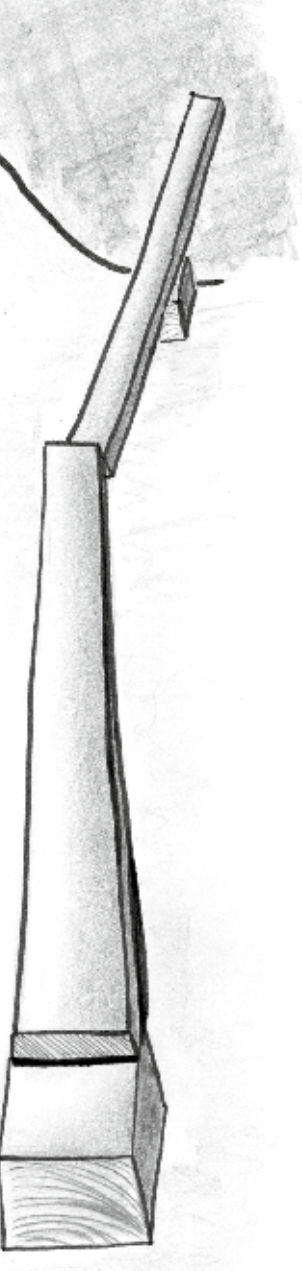
Abb. 3: „Du solltest unbedingt Deine Bindung kontrollieren lassen, wenn Du wieder zu Hause bist. Bei einem solchen Schlag hätte sie längst aufgehen müssen!“



Low- elements



Low-elements



Low-elements sind Übungen, die am Boden oder in Bodennähe stattfinden. Es gibt Übungen für unterschiedliche Bereiche (Wald, Wiese, Teich, Fluss etc.), zu unterschiedlichen Themen und mit einer großen Bandbreite an möglichen TeilnehmerInnenzahlen. Bei allen Übungen gibt es einen Auftrag an die Gruppe. Daraus ergibt sich meist ein Ziel für die Gruppe, das es unter Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien zu erreichen gilt. Bei den meisten Übungen sind auch bestimmte Sicherheitskriterien / Sicherheitsregeln einzuhalten. Die Tücken bezüglich Sicherheit liegen bei Low-elements im Detail, da die Situationen oft – im Gegensatz zu High-elements – sehr harmlos aussehen und dadurch die Sicherheitsrisiken nicht gleich bewusst sind. Kleine Mängel in der Anleitung (insbesondere der sicherheitsrelevanten Teile), im gewählten Setting oder in der Konzentration der TeilnehmerInnen können schwerwiegende Folgen haben, wie die folgenden Beispiele eindrucksvoll belegen. Allen Übungen gemeinsam ist, dass durch den Bodenkontakt oder die geringe Höhe keine Seilsicherungssysteme verwendet werden. Wenn trotzdem Sturzgefahr besteht, sichern sich die TeilnehmerInnen gegenseitig – sie „spotten“ (d. h. sichern mit ihrem Körper und ihren Händen) einander gegenseitig. Der genaue Ablauf dieser persönlichen Sicherheitsmethoden ist von Übung zu Übung unterschiedlich und wird vor der Durchführung geübt.

Acid River

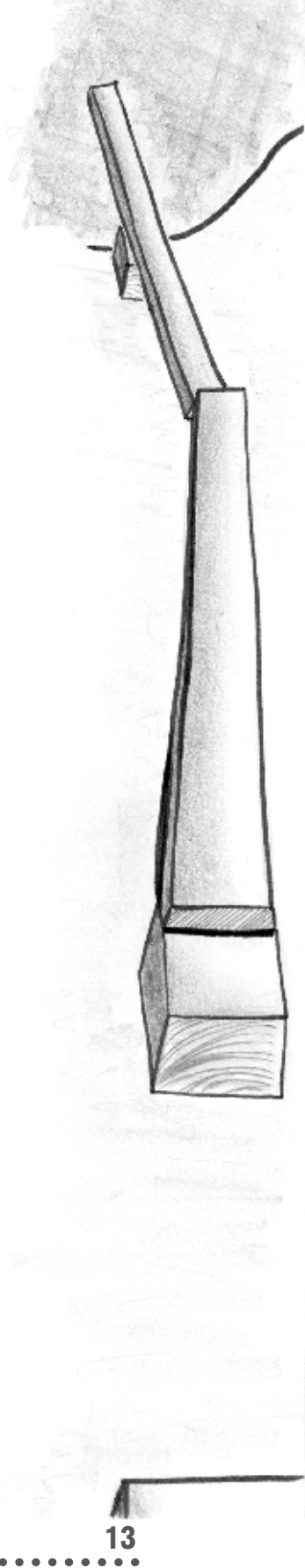
Der Acid River ist neben dem Spider's Web „die“ klassische Übung. Sie ist sehr weit verbreitet, mit unterschiedlichsten Anleitungen und verschiedensten Variationen möglich. Wir setzen die Übung sehr gerne ein, da sie sehr viel auf unterschiedlichsten Ebenen sichtbar macht. So facettenreich die Möglichkeiten des Klötze-Auflegens und der Umgang mit Abweichungen von Qualitätsstandards sein können, so unterschiedlich sind auch die Sicherheitsstandards bei der Arbeit mit dem Acid River.

Die Restartchampions (Acc.)

Ich (Stephan Libicky – in Folge mit SL abgekürzt) setzte den Acid River als erste Übung beim ersten Seminar eines längeren Teamentwicklungsprozesses ein. Die insgesamt 25 TeilnehmerInnen ließ ich von fünf Inseln starten, ihre Wege unterwegs zusammenlaufen, um gemeinsam das Ziel zu erreichen. Zu Beginn des Teamentwicklungsprozesses erschienen mir harte Qualitätsstandards passend. Bei jeder Bodenberührung – egal ob Brett oder Person – mussten alle 25 TeilnehmerInnen zurück auf ihre Startinseln, Zeitrahmen 60 Minuten. Nach anfänglich halbherzigen Versuchen und einigen Restarts aufgrund von Bodenberührungen ließen sich die TeilnehmerInnen dann doch voll auf die Übung ein und bemühten sich hoch konzentriert, keine Fehler zu machen. Nach einiger Zeit kamen sie ziemlich weit, dann kippte jedoch ein Klotz, und ein Brett berührte den Boden. Alle mussten zurück zum Start. Von diesem Moment an hatten sie das Gefühl, die Übung nicht mehr schaffen zu können, die Konzentration ließ nach, sie hatten nicht mehr viel Zeit und zusätzlich begannen sie zu scherzen und zu blödeln. Plötzlich wurde eine Hebelbrücke seitlich belastet, drehte sich weg, und ein Teilnehmer lag der Länge nach auf dem Rücken auf der Wiese. Abgesehen von einem kurzen Schreck passierte nichts und der Teilnehmer stand sofort wieder auf. Nach einer deutlichen Intervention meinerseits bezüglich Konzentration und Sicherheit wurde die Übung fortgesetzt. Insgesamt machte die Gruppe innerhalb der einen Stunde 25 Neustarts.

Learning:

1. Wenn die Konzentration und damit auch die Qualität nachlassen, dann sinkt meistens auch die Sicherheit. Wenn ich als Trainer bemerke, dass unkonzentriert, blödelnd, nachlässig gearbeitet wird, muss ich rechtzeitig bezüglich der Qualität intervenieren und die möglichen Sicherheitsrisiken thematisieren. Wenn die Qualität erneut sinkt, ist ein Abbruch sinnvoll.



Die Katapultbrücke (Inc.)

Der Acid River war so aufgelegt, dass von den Startinseln eine Hebelbrücke gebaut werden musste. Eine Gruppe war gerade dabei, diese Hebelbrücke in umgekehrter Reihenfolge wieder aufzubauen um die letzten KollegInnen von der Startinsel zu holen. Dabei bauten sie aber keine vollständige Brücke, sondern von jeder Seite nur eine Rampe mittels Hebel mit einer Lücke von einem halben Meter dazwischen. Auf Grund der Anleitungen „nicht springen, keine dynamischen Schritte“ machte der Teilnehmer einen langsamen großen Schritt. Sein Gewicht war aber für den Hebel der Rampe auf der anderen Seite zu hoch, die beiden Kolleginnen wurden in die Höhe gehoben. Das Brett drehte sich und die beiden konnten nur mit einem großen Schritt in die Wiese ihr Gleichgewicht halten. Der Teilnehmer, der den großen Schritt gemacht hatte, fiel dem Trainer in die Arme, der sich, die unsichere Konstruktion beobachtend, schon sichernd neben ihn gestellt hatte.

Learning:

1. Offene Hebelbrücken sind instabiler als geschlossene Hebelbrücken, da sie ein freies Ende haben und sich so leicht wegdrehen können. Für einige Zeit wurde den TeilnehmerInnen auch wieder „nicht geschlossene Brücken“, wie in der oben erwähnten Situation erlaubt, da mit der Anleitung „nur geschlossene Brücken – ohne Lücke dazwischen“ möglicherweise ein Teil der Lösung vorweggenommen wird. Wenn man als TrainerIn aber erst im Fall einer solchen Konstruktion interveniert und diese dann nicht zulässt, sind die TeilnehmerInnen zu Recht verwundert bis verärgert. Daher ist seit diesem Zwischenfall die Sicherheitsregel, dass nur geschlossene Brücken erlaubt sind, wieder standardmäßig Teil der Anleitung.



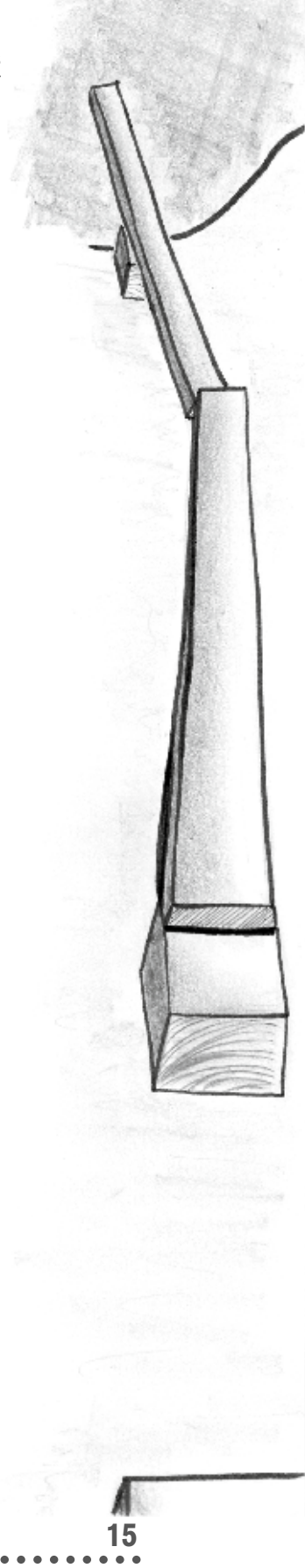
Abb. 4: Acid River mit einer geschlossenen Hebelbrücke und sicheren Hebelverhältnissen.

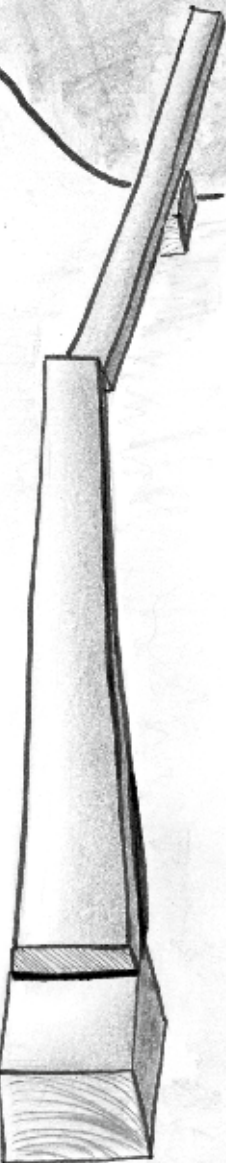
Achtung Vorführeffekt (Acc.)

Bei einer Fortbildung für OutdoortrainerInnen wurde, nach Rückfrage durch einen Teilnehmer, außerhalb der offiziellen Seminarzeiten, auf die Gefahren des seitlich Wegdrehens von Hebelbrücken und Rampen eingegangen. Der Lehrtrainer erklärte, dass man sich bei Situationen, die aufgrund der Gewichts- (Personen) und Längenverteilung (Brett) zu einer instabilen „Waage“ werden können, als TrainerIn sichernd hinter die überquerenden Personen stellen soll, um sie im Falle eines Absturzes auffangen zu können. Um seine Worte noch zu verdeutlichen, wollte er eine solche Szene kurz nachstellen, baute eine Hebelbrücke auf, ließ zwei TeilnehmerInnen als Gewicht auf die eine Seite stellen und einen Teilnehmer auf den frei schwebenden Teil der Hebelbrücke. Er kündigte an, jetzt die Hebelbrücke durch Druck von der Seite mit dem Fuß wegzudrehen und bat den Teilnehmer auf der Brücke, sich bei einem Kollegen festzuhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Der Lehrtrainer verdrehte die Brücke, und dem Versuchsteilnehmer wurden dadurch die „Beine weggezogen“; er schlug der Länge nach auf den Boden, trug allerdings keine Verletzungen davon. Bei der darauf folgenden Analyse der Situation erklärte der Versuchsteilnehmer, er sei trotz Vorbereitung auf die Situation vollkommen überrascht gewesen von der Wucht der Seitwärtsbewegung und hatte sich wahrscheinlich zu wenig an der Sicherungsperson angehalten.

Learnings:

1. Vorsicht Experte, das Risiko weiß nicht, dass Du Experte bist. Das Risiko macht keinen Unterschied, ob wir Erfahrung mit und Wissen über potenziell unsichere Situationen haben, oder ob wir einer Situation zum ersten Mal ausgeliefert sind. Oft schlägt hier dann die so genannte „Expertenfalle“ zu, da man aufgrund umfangreicher Erfahrung weniger vorsichtig ist.
2. „Nach den offiziellen Seminarzeiten, schnell etwas vorzeigen, unter KollegInnen, so zwischendurch, das geht ganz rasch, ich zeig's Euch schnell“. Diese und ähnliche Phrasen deuten auf mangelnde Konzentration hin. Wenn wir mit Outdoorübungen arbeiten, und sei es nur zu Demonstrationszwecken, ist volle Aufmerksamkeit gefordert.





Das Kreuz mit dem Kreuz (Cc.)

Eine zart gebaute Teilnehmerin war die Letzte in der schon auf den Brücken des Acid River befindlichen Gruppe. Somit war sie an der Reihe, die Bretter wieder einzusammeln. Nachdem sie mit knapper Not das erste Brett heben konnte, traute sie sich das beim nächsten Brett nicht noch einmal zu. Sie bat den neben ihr stehenden Teamkollegen um Hilfe, sie tauschten die Plätze, und er wollte das Brett heben. Er beugte die Knie nur ganz leicht, beugte den Oberkörper nach vorn und hob das Brett an. Plötzlich jaulte er laut auf, ließ das Brett fallen und griff sich mit beiden Händen an die Lendenwirbelsäule. Zusätzlich jammerte er: „Nicht schon wieder ein Bandscheibenvorfall“. Kurze Zeit später konnte er sich aber wieder normal bewegen, und auch bei einer Untersuchung im Krankenhaus wurde kein Bandscheibenvorfall diagnostiziert.

Der Teilnehmer hatte zu Beginn des Seminars beim Medizinischen Fragebogen zwar einen lange zurückliegenden Bandscheibenvorfall angemerkt, bei persönlicher Rücksprache mit den TrainerInnen meinte er aber, dass dies seit 10 Jahren kein Problem mehr sei, und er sehr genau wisse, was er tun kann und was nicht. Als er von seiner Kollegin um Hilfe gebeten worden war, missachtete er aber seine persönlichen Grenzen.

Learnings:

1. Die TrainerInnen hätten, bevor er zum Brett griff, intervenieren sollen und nachfragen, ob das für seine Bandscheiben und seine Wirbelsäule wirklich unbedenklich sei. Hier ein allgemeines Learning abzuleiten ist schwierig, interveniert man zu früh, könnte sich ein Teilnehmer bloßgestellt vorkommen, andererseits könnte man im richtigen Moment damit einen Zwischenfall bzw. Unfall verhindern. Leider weiß man vorher oft nicht, wann der richtige Moment ist und wann es zu früh ist. Ein stilles Intervenieren unter vier Augen hilft in jedem Falle, die TeilnehmerInnen nicht zu brüskieren.
2. Eine andere Möglichkeit ist es, bei der Anleitung des Acid River die richtige Hebetechnik zu erklären. Dabei geht man zuerst tief in die Knie und dann erst hebt man das Brett an. Diese korrekte Bewegung vermindert die Belastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben deutlich. Die korrekte Bewegung auch vorzeigen und bei Nicht-Einhalten der Regel während der Durchführung intervenieren.

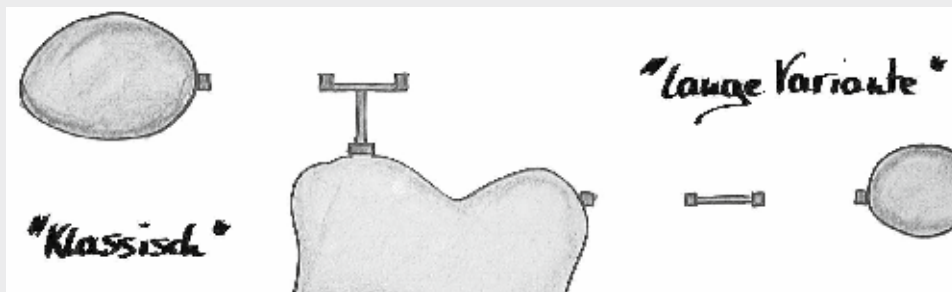
Acid River – SOP

Charakter:

Balance, Präzision, Qualität, Strategie, Rollende Planung, kritischer Punkt (Hebelgesetze), Unterschied Auftrag & Ziel.

Vorbereitung:

Klötze, Bretter und Insel auflegen. Siehe Skizze: Bei den Hebelabständen kann von 190 cm bis 230 cm zwischen den Klötzen variiert werden. Wenn der Abstand gering ist, geht es mehr um Kooperation, wenn der Abstand groß ist, ist die Präzision der Arbeit entscheidender, und das Wissen um den kritischen Punkt (Hebelgesetze) ist erfolgsentscheidend. Bei einem Abstand von 1,45 bis 1,6 – mal die Brettlänge ist ein viertes Brett notwendig und Kreativität noch mehr gefragt.



Instruktionen:

Eure Aufgabe ist es, die drei Bretter, die hier auf der Insel liegen, ohne den Boden zu berühren in den Zielbereich zu transportieren.

Die Holzklötze und die Begrenzungsseile dürfen nicht absichtlich oder unabsichtlich versetzt werden. Es dürfen weiter keine zusätzlichen Hilfsmittel verwendet werden.

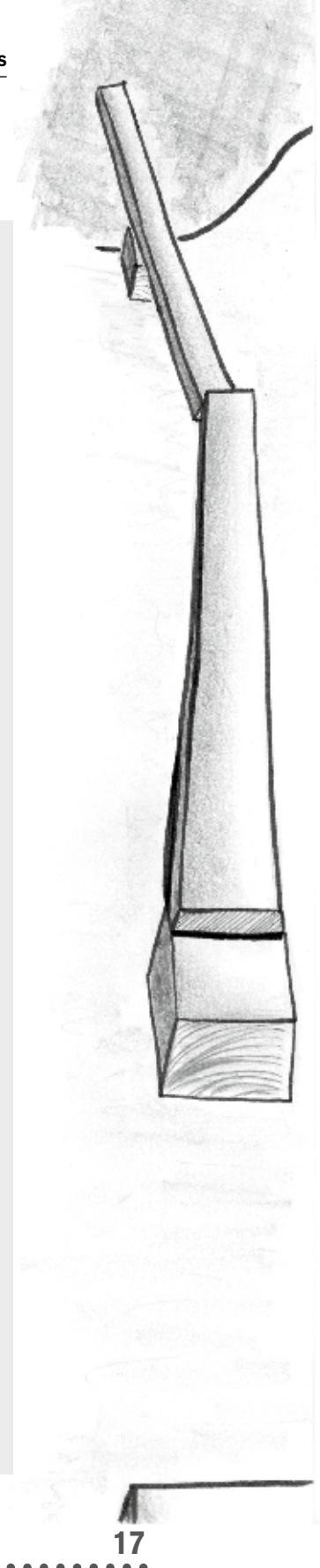
1. Niemand darf den Boden außerhalb des abgegrenzten Bereiches berühren.
2. Kein Brett darf den Boden berühren.

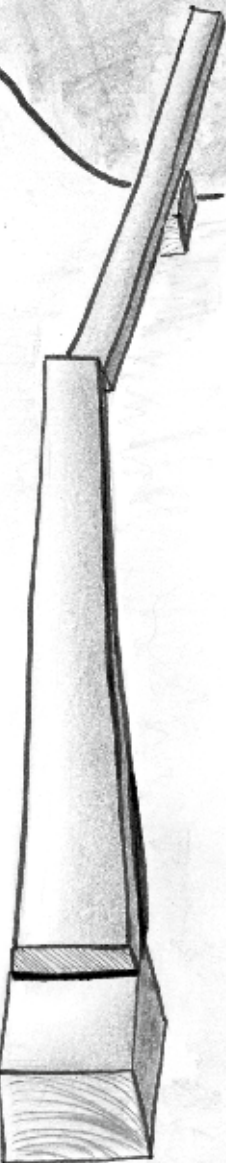
Wenn der Boden von einer Person berührt wird, ist die Person blind. Wenn sie ein zweites Mal berührt, scheidet sie aus. Wenn ein Brett den Boden berührt, wird es von den TrainerInnen konfisziert.

Es gibt genau einmal die Möglichkeit, einen Neustart zu machen.

Möglichkeit der metaphorischen Einleitung mit Säure, etc.

„Ihr seid ein Forschungsteam und bereits drei Wochen im Urwald unterwegs. Ihr habt diese drei Bretter eines sehr wertvollen, äußerst seltenen Edelholzes gewinnen können. Ich als Auftraggeber möchte alle 3 Bretter unbeschädigt auf meinem Schreibtisch haben.“





(„Oder spezieller Energiebereitstellungskatalysator, Formel hierfür aus Käfer extrahiert und in Bretter mit Lasergerät eingraviert ...“)

Ihr habt Euch vor dem Säurefluss auf eine Insel gerettet. Mit Hilfe der Steine könnt Ihr ihn überqueren. Umgebende Gegenstände sind nicht verwendbar – keine zusätzlichen Hilfsmittel.

Aber Vorsicht vor der Säure: Wenn ein Brett auch nur kurz den Fluss berührt ...“

Sicherheitsregeln:

- Keine Bretter und keine Klötze werfen.
- Keine Personen werfen.
- Nicht springen oder dynamische Schritte machen.

Für die TrainerInnen:

- Achtung auf instabile Wippen/Hebel → Sichern von beiden Gruppen.
- Achtung: Gefahr von eingezwickten Fingern.

Ausrüstungsgegenstände:

3x Bretter (160x 15x5 cm gehobelt, Kanten gebrochen), 4x Klötze (10x 10x20 cm), 2x Begrenzungsseile, Augenbinden.

Variation – Acid Stream:

14 Klötze (10x 10x20 cm), 8 Bretter (160x 15x5 cm, gehobelt, Kanten gebrochen) und drei Inseln auflegen.

Variationen:

Durch zusätzliche Klötze und Bretter.

Mit fortschreitender Zeit Inseln kleiner werden lassen.

Berührende Person wird z. B. blind.

Wenn ein Brett berührt, so müssen alle Gruppenmitglieder zurück zum Start (Dabei darf der Boden aber berührt werden).

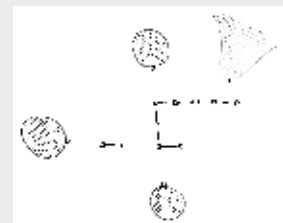
Wenn eine Person den Boden berührt, so scheidet diese Person aus und muss bis zum Ende der Übung zuschauen.

Wenn ein Brett den Boden berührt, wird es von der TrainerIn konfisziert.

Auftrag ist es, alle Bretter ohne Berührung zu bergen (was mit den Menschen ist, ist dem Auftraggeber egal – Thema Auftrag – Ziel wird transparent).

Auf einer extra Insel liegen weitere Bretter, und die Gruppe kann sich überlegen, ob sie den Umweg in Kauf nimmt, die Bretter von dort zu holen.

Rahmenzeit vorgeben, berührt ein Brett den Boden, gibt es Zeitabzüge von der Rahmenzeit.



Floßbau

Ein Floß selbst zu bauen, erinnert an die Abenteuer von Tom Sawyer und Huckleberry Finn. Von den TeilnehmerInnen wird ein Floßbau als sehr motivierend erlebt, und auch der Spaßfaktor wird als hoch eingeschätzt. Wenn das Floß zudem zur tatsächlichen Befahrung eines Sees oder eines Flusses genutzt wird, wird die Übung als besonders spannend erlebt.

Kentern eines Floßes in einem Schwimmbad (Acc.)

Die Aufgabe für eine Seminargruppe war es, aus Gegenständen ihrer Wahl ein Floß zu bauen, auf dem alle Platz finden könnten und das im halbvollen Hotelschwimmbad getestet werden sollte. Es wurden Paletten und Fässer organisiert und mit Seilen und Reepschnüren verzurt. Die Grundfläche des Floßes betrug ca. 2x2 Meter also 4 m² – die Höhe des Floßes ca. 75 cm. Also ein Verhältnis von ca. 1 : 5,33 von Höhe zu Grundfläche.

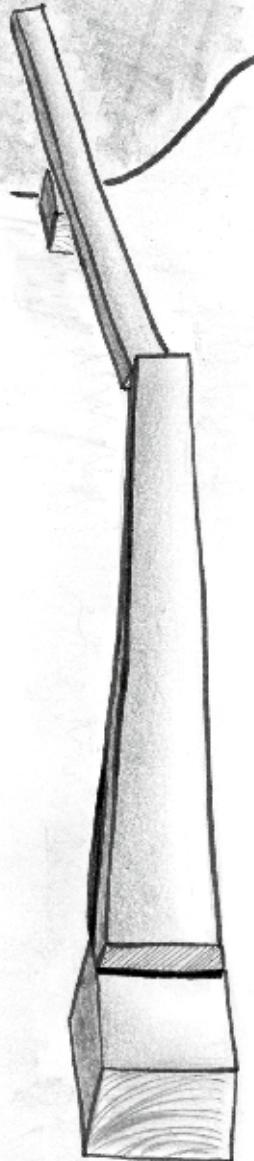
Sieben Personen kletterten auf das Floß, wodurch die Oberkante nur mehr 20 cm aus dem Wasser ragte. Als der achte Teilnehmer das Floß vorsichtig betreten wollte, kippte das Floß, und seine Schuhe drohten nass zu werden. Dies führte dazu, dass er seine Füße sofort wieder vom Floß zog, und die anfängliche Abwärtsbewegung der Floßkante verwandelte sich in eine starke Aufwärtsbewegung. Dies führte zur Beunruhigung der restlichen 7 Personen am Floß, wodurch drei Teilnehmer zum Beckenrand hechteten, um nicht ins Wasser zu fallen. Dieser neuerliche Impuls führte zum Überschlagen des Floßes und es begrub drei Teilnehmer im etwa 100 cm tiefen Wasser unter sich. Die Folgen waren glimpflich. Ein Teilnehmer erlitt eine Prellung am Oberschenkel, und vier Teilnehmer mussten die nasse Bekleidung wechseln.

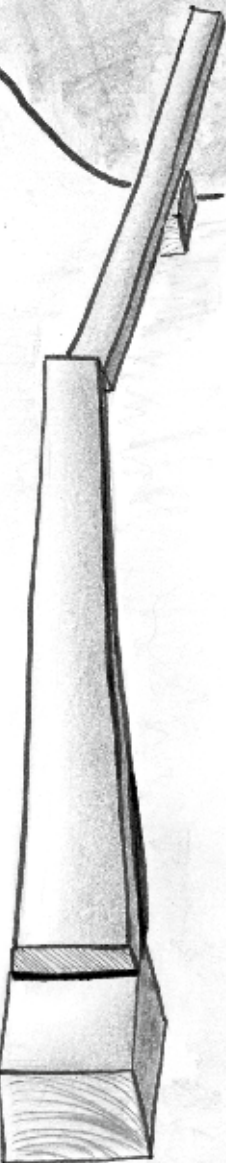
Learning:

1. Beim Bau eines Floßes ist darauf zu achten, dass das Verhältnis zwischen Höhe und Grundfläche eines Floßes mindestens 1 : 10 betragen muss, um ein Kentern zu verhindern. Dies kann auch durch Ausleger erreicht werden, die Ausleger müssen allerdings stabil sein und dürfen trotz Belastung nicht wegnicken. Weiter sollte man TeilnehmerInnen, die das Floß im Grunde gar nicht besteigen wollen, ermuntern, dies auch trotz Gruppendrucks nicht zu tun.



Abb. 5: Aufgrund der geringen Grundfläche im Vergleich zur Höhe des Floßes kommt es zum Kippen ...





Floßbau – SOP

Charakter:

Komplexe Aufgabe, die sich gut in ein Projekt ein- oder ausbauen lässt. Es soll ein Schatz aus einem Teich geborgen werden, ohne dass irgendeine Person dabei nass wird. Alle möglichen Themen können damit erarbeitet werden – insbesondere Kooperation und Einsatz von Ressourcen.

Dauer: je nach Gestaltung zwischen 120 und 240 Minuten.

Vorbereitung:

„Schatz“ so versenken, dass er sich ca. 15 cm unter der Wasseroberfläche befindet.

Die Aufgabenstellung – der Auftrag:

Baut ein Schwimmgerät mit Materialien (Ausnahme: jegliche Art von Boot!) Eurer Wahl, mit dem Ihr alle völlig trocken eine Distanz von 75 m am See zurücklegen könnt.

Qualitätsregeln:

- Jede einzelne Person aus der Gruppe muss trocken bleiben
- Die Materialien dürfen nicht genagelt, zerschnitten, gelocht oder anderwertig verändert werden.

Sicherheitsregeln:

- Bevor eine Person das Floß besteigt, muss die externe Floßprüfungskommission die Seetüchtigkeit Eurer Konstruktion bestätigen. (Sichere Bauart: die Grundfläche des Floßes muss 10x größer sein als die Höhe des Floßes!)
- Check, ob alle, die das Floß betreten, auch schwimmen können – siehe auch nächsten Punkt
- Wer sich am Floß befindet, muss eine Schwimmweste tragen, die erst wieder abgelegt werden darf, wenn er/sie festes Ufer unter den Füßen hat.
- Alles, was nicht nass werden und nicht untergehen darf, wie etwa Uhren, Geldtaschen, Brillen etc. vor dem Betreten des Floßes ablegen.

Ausrüstungsgegenstände:

Bretter, Stangen, Autoschläuche oder Fässer, Luftpumpe, Schnüre, (Paddel), Schwimmweste, Schatz zum Versenken, schwerer Gegenstand (z. B.: Stein) als Anker, Boje, Busolen und etliches sonstiges Material, das notwendig oder sinnlos ist.

Variationen:

Alle Gegenstände können von den Teilnehmern selbst gewählt und organisiert werden, oder man stellt oben genannte Gegenstände zur Verfügung.

Low-V

Das Low-V eignet sich als eindrucksvolle Paarübung, bei der jeder Einzelne sein eigenes Gleichgewicht aufgeben muss, um zusammen mit dem Partner ein gemeinsames Gleichgewicht zu finden. Dabei können beide Partner die Grenzen ausloten.

Mit den beschriebenen Szenen möchten wir deutlich machen, dass bei dieser Übung die konsequente Beachtung der Sicherheitsmaßnahmen von entscheidender Bedeutung ist und die Chancen erst ermöglichen, die in dieser Übung liegen.

Kopf gegen Kopf (Acc.)

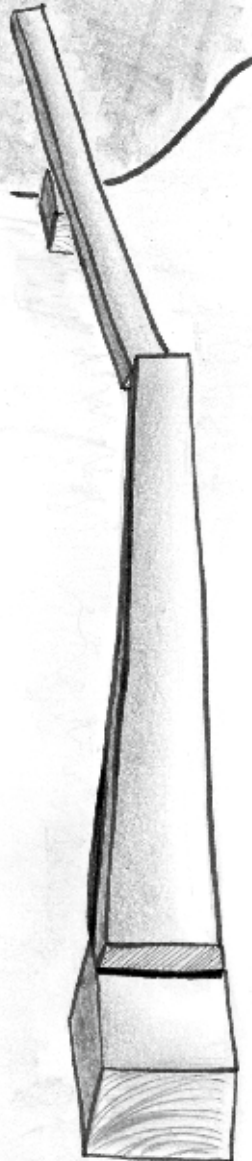
Etwa zur Mitte einer Outdoor-Projektwoche mit einer Schulklasse wurde die Übung Low-V durchgeführt. Nach ausführlichen Vorübungen mit den Schülern erklärte der für die Sicherheit verantwortliche Trainer die verschiedenen Funktionen den Sichernden. In einem „Trockendurchgang“ konnte die Gruppe zeigen, dass sie die Sicherungsfunktionen verantwortungsvoll ausführen konnten. Mehrere Durchgänge liefen einwandfrei. Die Schülerpaare konnten immer weiter in das „V“ hinausqueren. Eines der Paare bewegte sich besonders ruhig auf den Seilen, konnte immer weiter hinausrutschen und in eine sehr flache Position gelangen. Irgendwann erreichten natürlich auch sie ihre Grenze, und die beiden fielen in die Arme ihrer Sicherer. Dabei schlugen sie mit ihren Köpfen gegen einander. Beide zogen sich eine „ordentliche Beule“ zu.

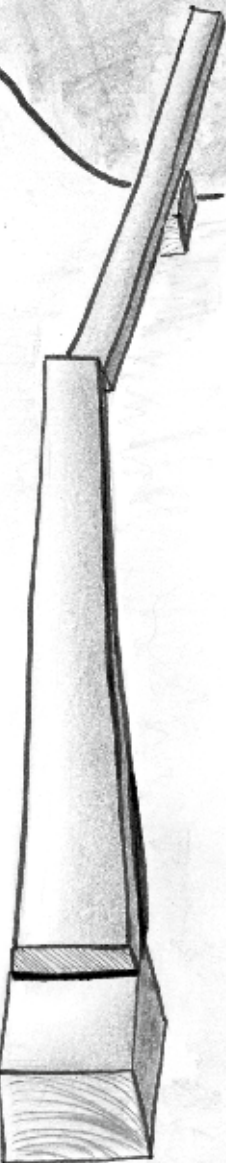
Learning:

1. Seit diesem Vorfall tragen die TeilnehmerInnen beim Low-V in unseren Seminaren Helme, um derartige Verletzungen zu vermeiden.



Abb. 6: Derartige Zusammenstöße beim Low-V gehen beim Tragen von Helmen glimpflich aus.





Sind die Sicherer wirklich „bereit“? (Cc.)

Während eines Firmen-Workshops stand das Low-V auf dem Programm. Die Stimmung in der Gruppe war positiv, die TeilnehmerInnen waren voller Tatendrang.

Das erste Paar für die Durchführung fand sich rasch, die Sichernden bestätigten ihre Funktionen und die beiden stiegen nacheinander auf die Kette. In ihrem Tatendrang machte der zweite von ihnen gleich ein paar Schritte ins „V“ hinaus, bekam Übergewicht nach vorne und stürzte auf die beiden dort völlig überraschten „Spotter“. Diese konnten den Herabkippenden noch irgendwie von der Seite ergreifen und seinen Fall etwas bremsen. Schließlich lagen sie zu dritt am Boden und lachten. Dieser rasante Abstieg ging ohne Verletzungen aus.

Learning:

1. Dieser Vorfall zeigte uns, wie wichtig Genauigkeit bei der Übernahme von Sicherungsfunktionen ist. Oft machen scheinbare Kleinigkeiten einen wesentlichen Unterschied aus. In unserem Fall hätten die „Spotter“ den herabkippenden Teilnehmer sicherlich wie vorgesehen „auffangen“ können, hätten sie folgende Details beachtet:

- Spotter stehen immer in Schrittstellung.
- Ihre Position passt sich so schnell wie möglich an die Position der TeilnehmerInnen am Low-V an, sodass sie auch ein schräges Herabkippen auffangen können.
- Besonders ganz zu Beginn eines Durchganges werden zwei Spotter (Anmerkung: wenn es mehrere sind, fühlt sich oft keiner der dort Stehenden verantwortlich!) hinter jedem der aktiven Teilnehmer benötigt, da dies eine sehr labile Phase ist.

Das Low-V ist für uns eine der Übungen, die wir immer zu zweit durchführen. Eine/r der beiden konzentriert sich auf die komplexen Sicherungsvorkehrungen, die/der zweite TrainerIn hat die Verantwortung für den Prozess.

Weiter ist es wichtig, bei dieser komplexen Übung die Gruppe richtig hinsichtlich ihrer Reife einschätzen zu können, die neu gelernten Sicherheitsmaßnahmen verantwortungsvoll und konzentriert umzusetzen. Im Zweifelsfall kann ein weiterer „Trockendurchgang“ dazu beitragen, die Ausführung der Funktionen sowie den fließenden Ablauf im Wechsel zwischen den verschiedenen Sicherungsfunktionen zu verbessern und letztlich auch für eine höhere Konzentration und Aufmerksamkeit in der Gruppe zu sorgen.

Low-V – SOP

Charakter:

Paar-Übung, die die Übenden sowohl psychisch als auch physisch herausfordert.
Themen: das eigene Gleichgewicht zugunsten eines gemeinsamen Gleichgewichtes aufgeben; Schritte an/über eine Grenze hinaus machen, Durchhalten; Dauer: ca. 60 min

Vorbereitung:

Möglichst flaches Gelände, das frei ist von Unebenheiten und Hindernissen (Büsche, Äste sowie Gegenständen), die eine mögliche Verletzungsgefahr bergen (z. B.: Glasscherben,...).

Dort müssen 3 kräftige Bäume in einem Dreieck (Basis des Dreiecks: ca. 3,5–4 m Abstand, Tiefe/Höhe ca. 8 bis 10 m Abstand voneinander) stehen.

In ca. 1 m Höhe werden Stahlseile (Varianten: Stahlketten oder mehrfach genommene Statikseile, Taue oder Schwerlastgurte) in V-Form an Schwerlast-Schlingen gespannt.

Am Startbaum wird zusätzlich noch ein Tau oberhalb des Stahlseiles befestigt, das den Aufstieg auf dieses erleichtert.

Die Aufgabenstellung – der Auftrag:

Jeweils zwei – möglichst gleich große/schwere – Personen steigen am Startbaum von beiden Seiten auf das Stahlseil. Sie haben die Aufgabe, sich gegenseitig stützend und unter ständiger Sicherung durch die anderen Teilnehmer in Richtung Seilende zu bewegen. Dabei muss jeder sein eigenes Gleichgewicht aufgeben, um gemeinsam mit seinem Partner ein neues Gleichgewicht zu finden.

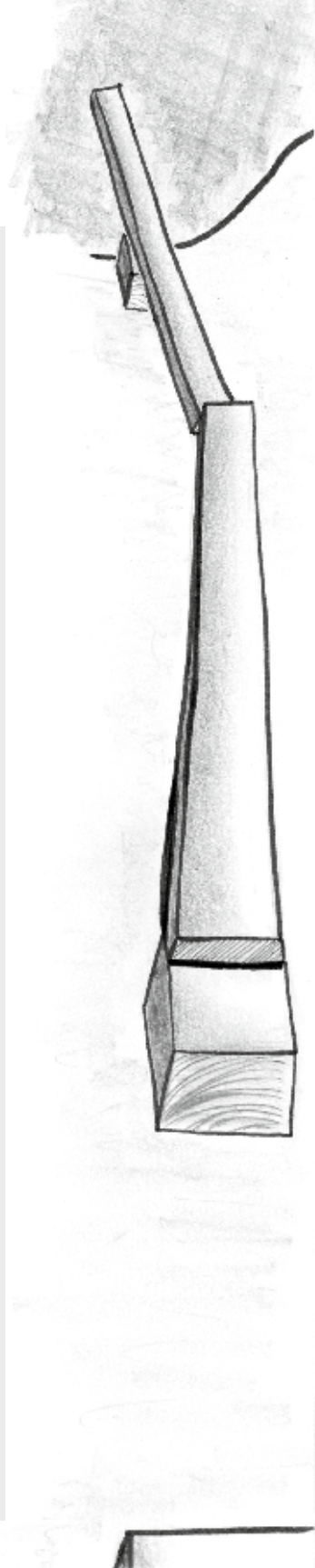
Qualitätsstandards – Regeln:

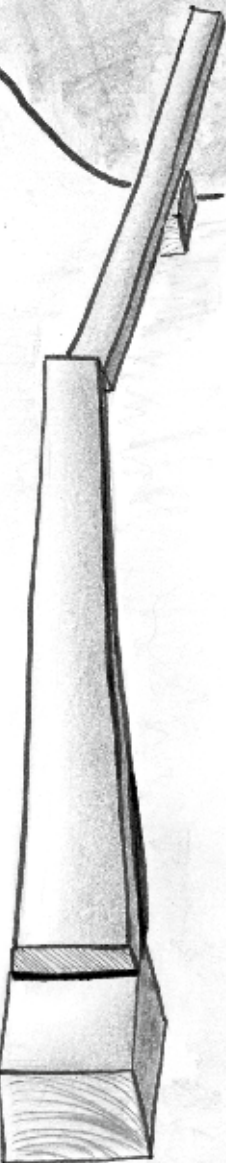
Körperspannung – es empfiehlt sich, zuerst am Boden eine Vorübung zu machen, die genau jene Körperspannung im „sich gegeneinander-Stützen“ erfordert.

Die (sichernde) Gruppe organisiert sich selbst, um die erforderliche Sicherheit zu gewährleisten.

Sicherheitsregeln:

- Die beiden Übenden tragen einen Helm.
- Handhaltung: keine verschränkten Finger (vorzeigen!).
- 4 Sicherheitsaufgaben für die Gruppe:
 - 1) „Spotters“: sie stehen – je 2 – hinter jeder Person auf dem Stahlseil, solange die Möglichkeit besteht, dass diese nach außen kippen kann (Schrittstellung, Arme und Hände oben).
 - 2) „Feetwatchers“: sie achten auf die Füße der Personen auf dem Stahlseil (stehen hinter diesen, sobald sie ihren Körperschwerpunkt in das Innere des V verlagert haben).





- 3) „Baskets“: je 2 Personen bilden ein „Basket“ (Turnergriff, Schrittstellung, Köpfe nach hinten), die die 2 Personen auf dem Low-V auffangen, wenn diese in die Mitte fallen; es hat sich bewährt, die Reihenfolge der Basket-Paare festzulegen, in der sie unter die Personen am Stahlseil schlüpfen werden.
- 4) „Stuffers“: 2 Personen, die – je von einer Seite – darauf achten, dass die Übenden auch tatsächlich in die Baskets fallen.
 - Die Trainer leiten einen Probedurchgang an, ohne dass Personen auf das Stahlseil steigen... und überlassen den Ablauf in weiterer Folge der Gruppe (nur bei Verletzung von Sicherheitsregeln eingreifen).
 - Körperliche Belastungen – Medizinische Kontraindikationen: bei dieser Übung wird der ganze Körper belastet – besonders Rücken (Wirbelsäule, Bandscheiben), Schultern und Handgelenke.

Ausrüstungsgegenstände:

Je nach Konstruktionsart: 4 Schwerlastschlingen, 2 Ketten mit je einem Spansschloss (u./o. Stahlseile mit 4 Locklinks); 1 Tau bzw. Statikseil; oder: ausreichend Statikseile für eine mehrfache Führung des Low-V; evtl. Reepschnüre und Karabiner zum Bau eines Flaschenzuges; Helme.

Variationen:

Je nach „Reife“ der Gruppe kann der Sicherheitscheck mit „Team ready“ – „Team ready“ genügen.