

Peter Schettgen, Janne Fengler, Alex Ferstl (Hrsg.)

Erfolgreiche Erlebnispädagogik gestalten!



Nachspüren – Querdenken – Mitmachen

Vorwort der Herausgeber

Internationaler Kongress „erleben und lernen“

Im regelmäßigen Turnus tagt alle zwei Jahre der Kongress „erleben und lernen“ an der Universität Augsburg, die sich seit 1998 und spätestens mit dem Aufbruch in ein neues Jahrtausend dadurch sukzessive zu einem der Kompetenzzentren für erlebnispädagogische Aktivitäten in Deutschland entwickelt hat. Ebenso regelmäßig trifft das Organisationsteam für den Kongress „erleben und lernen“ zusammen, um die Erfahrungen aus den vergangenen Kongressen auszuwerten und vor diesem Hintergrund Perspektiven für den jeweils nächsten Kongress zu entwickeln.

2014: „Erlebnispädagogik – quo vadis?“

Der letzte Kongress „erleben und lernen“ im Herbst 2014, an dem fast 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie 90 Referentinnen und Referenten beteiligt waren, stand unter dem Motto „Erlebnispädagogik – quo vadis?“. Wir hatten im Organisationsteam das 30-jährige Jubiläum der Erlebnispädagogik zum Anlass genommen, um eine Bilanz zu ziehen und einen Blick in die Zukunft zu wagen: Wie will sich die Erlebnispädagogik im Spannungsfeld zwischen Anpassung und Abenteuer positionieren?

2016: „Erfolgreiche Erlebnispädagogik gestalten! Nachspüren – Querdenken – Mitmachen“

Wer die Tradition des Kongresses kennt, weiß aus Erfahrung, dass wir als Organisationsteam keine Antworten vorgeben, sondern unsere Teilnehmer zur kritischen Reflexion anregen wollen. So verstehen wir auch in diesem Jahr wieder unseren Kongress als ein Forum, an dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Schnittstelle von Wissenschaft und Praxis über erlebnispädagogische Ansätze informieren und diese zugleich aktiv mit gestalten sollen.

Im Fokus des Kongresses „erleben und lernen“ vom 30.09. – 01.10.2016 an der Universität Augsburg, stand, anknüpfend an die Bestandsaufnahme des vorangehenden Kongresses, diesmal das Thema „Erfolg“. Denn gleichgültig, wie man die Erlebnispädagogik im Spannungsfeld zwischen Anpassung und Abenteuer einordnet und welche persönliche Haltung man dazu einnehmen mag: ohne Erfolge irgendeiner Art wird es um die Zukunft der Erlebnispädagogik wahrscheinlich schlecht bestellt

sein. Vermutlich wäre es vermessen, die Erlebnispädagogik nur nach ihren Erfolgen zu beurteilen, denn auch gute Absichten sind natürlich etwas wert – sicher ist auch nicht alles, was als „Erfolg“ verbucht werden kann, sogleich äußerlich wahrnehmbar geschweige denn messbar. Oft genug bleiben wertvolle Lernerfahrungen mit einem gewissen „Zauber“ vage und entwickeln im Schutzraum der Unausgesprochenheit und der Erkenntnis, die sich in ihrem eigenen Tempo Bahn bricht, überhaupt erst ihre Strahlkraft. Andererseits: Zeigt die Erlebnispädagogik nicht, dass sie erfolgreich sein kann, wie soll dann auf Dauer die Motivation für erlebnispädagogische Projekte oder deren gesellschaftliche Unterstützung gewonnen werden? Daher liegt die Annahme nahe, dass, wer mit der Erlebnispädagogik nachhaltig arbeiten will, auch Erfolge vorweisen muss.

Wir waren uns im Organisationsteam ziemlich schnell einig, mit dem Konzept des Erfolgs ein Thema gefunden zu haben, das die Erlebnispädagogik auch nach 30 Jahren noch im Kern berührt und ihre Zukunftschancen weiterhin maßgeblich beeinflussen wird. Aber: Was ist eigentlich „Erfolg“ oder – genauer formuliert – was wollen wir darunter in der Erlebnispädagogik verstehen? Erfolg passiert, wenn das, was wir beabsichtigen, erfolgt. Was aber beabsichtigen oder bezwecken wir mit der Erlebnispädagogik – wie lauten ihre Ziele? Wie können wir „*Erfolgreiche Erlebnispädagogik gestalten*“? Was macht eigentlich eine erfolgreiche Erlebnispädagogik aus? Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass es Erfolg nicht einfach „gibt“, sondern dass er von den jeweiligen Akteuren bzw. (scheinbar) kompetenten Beobachtern wahrgenommen oder zugeschrieben wird. In jede Beschreibung von Erfolgen fließen Vorannahmen ein – normative Prämissen – die darüber entscheiden, ob ein erlebnispädagogisches Projekt es verdient, als erfolgreich bezeichnet zu werden. Die Erfolgsmaßstäbe variieren entsprechend mit diesen Vorannahmen; und die Erlebnispädagogik muss im Rahmen dieser Vorannahmen in bestimmter Weise beschaffen sein, um als erfolgreich gelten zu können: wirtschaftlich, wirksam, wegweisend... oder vielleicht doch lieber wild?

Jenseits der Ebene von Werturteilen und normativen Setzungen ist eine eher sachliche Perspektive dem Erkenntnisinteresse dienlich. Sie folgt der Frage, wie es uns gelingen kann, Erlebnispädagogik so zu gestalten, dass die mit ihr verbundenen Programme und Interventionen ihre Ziele erreichen. Mit anderen Worten: Wie kann die Zielerreichung als ein Maßstab für Erfolg nachgewiesen bzw. der Grad der Zielerreichung gemessen werden? Was sind in diesem Zusammenhang die zentralen Erfolgsparameter und wie kann man sie erfassen?

Es zeigt sich also, dass es in der Erlebnispädagogik wie im Leben schlechthin auf zwei Dinge ankommt – nämlich „die *richtigen Dinge* tun“ und „die Dinge *richtig tun*“:

- „die *richtigen Dinge* tun“ beschreibt eine Entscheidung über die Ziele – also darüber, was zu erreichen einem bedeutsam ist, was Anliegen ist und was vielleicht Visionen sind: Was streben wir mit der Erlebnispädagogik an?
- „die Dinge *richtig tun*“ beschreibt eine Entscheidung über Auswahl und Kombination der Mittel, mit deren Hilfe wir die Ziele erreichen – also darüber, wie der Weg gewählt wird, wie Herausforderungen gestaltet und ermöglicht werden: Welche Maßnahmen halten wir für geeignet, um unsere erlebnispädagogischen Ziele zu realisieren?

Unser Anliegen im Organisationsteam war es, durch die Kongressveranstaltungen und die Tagungsbandbeiträge deutlich zu machen: Erlebnispädagogik kann und sollte im Sinne ihres professionellen (Selbst-)Verständnisses immer mit einer Aufmerksamkeit für Gelingenskriterien, Gelingensbedingungen und dem Willen zum Erfolg angegangen und realisiert werden. Zu einem derartigen „Erfolgsbewusstsein“ gehören unsere traditionellen erlebnispädagogischen Wurzeln im Sinne eines Lernens mit Kopf, Herz und Hand in vollem Umfang hinzu – denn nicht zuletzt müssen wir in unseren Projekten:

- ... **nachspüren**, um zu fühlen, wie sie sich auswirken („Herz“),
- ... **querdenken**, um zu neuen, innovativen Ansätzen erlebnispädagogischen Wirkens zu gelangen („Kopf“),
- ... bereit sein, **mitzumachen**, um zu erfahren, wie Erlebnispädagogik funktioniert und welche Spuren sie hinterlässt („Hand“) – nicht zuletzt auch, um in diesem Gestaltungsprozess selbst Verantwortung zu übernehmen.

Es ist keine Neuigkeit, dass sich bei allem Bemühen um Erfolg dieser nicht immer und zwangsläufig einstellt. Misserfolg ist das Pendant zum Erfolg, und auch mit ihm müssen wir rechnen und umgehen können. Dabei ist Misserfolg nur oberflächlich betrachtet ein Phänomen, das unsere Abneigung oder gar Verachtung verdient. Denn bei jedem Scheitern können wir lernen, wie und warum etwas nicht funktioniert – und kommen so der Lösung näher. Insbesondere dann, wenn ein Scheitern weh tut und als kritisches Ereignis erlebt wird, kann es enorme Kräfte freisetzen, die auf eine Überwindung der vorliegenden Situation und damit auf ein Gelingen gerichtet sind. Auch wenn es auf den ersten Blick zynisch klingen mag: Misserfolge sind ausgezeichnete Lernchancen, wenn man sie als solche zu begreifen und zu nutzen weiß. Insofern empfiehlt es sich vielleicht, insgesamt etwas unverkrampfter, entspannter an erlebnispädagogische Projekte heranzugehen. Denn einerseits müssen wir grundsätzlich lernen, der Möglichkeit des Misserfolgs ins Gesicht zu schauen und das Risiko des Scheiterns bewusst einzugehen. Andererseits können wir sicher sein, dass

wir immer dazu lernen werden: Egal ob wir durch Erfolge bestätigt oder durch Misserfolge in besonderer Weise angeregt werden, wir werden dem Geheimnis des Erfolgs auf die Spur kommen! Diesen Überlegungen entsprechend nimmt das Thema „Scheitern“ einen wichtigen Stellenwert bei der Diskussion des Erfolgs in der Erlebnispädagogik ein, was sowohl bei der Auswahl der Vorträge, Workshops und Foren zum Kongress als auch zu diesem Tagungsband explizit berücksichtigt wurde.

Wissenschaft und Praxis

Neben den oben genannten beiden Aspekten – die normative Vorgabe von Zielen und das Ensemble geeigneter Mittel (Verfahren, Methoden, Instrumente usw.) –, die in die Waagschale zu werfen sind, wenn bei der Beurteilung des Erfolgs ein ausgewogenes Bild entstehen soll, können weitere Perspektiven wertvolle Beiträge leisten zu der Frage, was „Erfolg“ bedeutet und welche Ingredienzien des Erfolgs bei erlebnispädagogischen Projekten eine Rolle spielen. So lässt sich „Erfolg“ natürlich sowohl wissenschaftlich (systematisch in theoretischer oder empirischer Hinsicht) als auch ganz praktisch (erfahrungsbasiert, konkret) untersuchen, und die Zusammenhänge zwischen dem einen und dem anderen beschäftigen uns oft. Das geflügelte Wort „Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist in der Praxis weit größer als in der Theorie“ lässt uns bisweilen schmunzeln und wir können uns dem deutschen Philosophen Immanuel Kant (1724-1804) anschließen, der feststellte: „Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.“ Die Erfahrung lehrt uns: Gibt es mal Widersprüche, so ergeben sich aus diesem „Material“ gute Gelegenheiten zur konstruktiven Auseinandersetzung mit Sachfragen und deren produktiver Auflösung. Die Perspektiven ergänzen sich in diesem Sinne fruchtbar und sind darüber hinaus als zukunftsgerichtete Impulse für eine Weiterentwicklung jedweder reflektierter Handlungspraxis – und so auch der Erlebnispädagogik – füreinander unverzichtbar.

Abbildung 1 illustriert die Ressourcen, die aus dem Dialog von Theorie, Empirie und Praxis erwachsen können. Nur mit dem Erfahrungswissen der Lebenswelt und empirischem „backup“ können Theorien Tragfähigkeit entwickeln; nur durch Hinweise und Anregungen zu Erfordernissen und Fragestellungen aus den verschiedensten Handlungsfeldern wie auch aus theoretischer Warte kann Forschung sinnvoll walten; nur durch Anregung aus Forschungsbefunden und Konzeptionen kann Praxishandeln verantwortungsvoll und professionell sein.

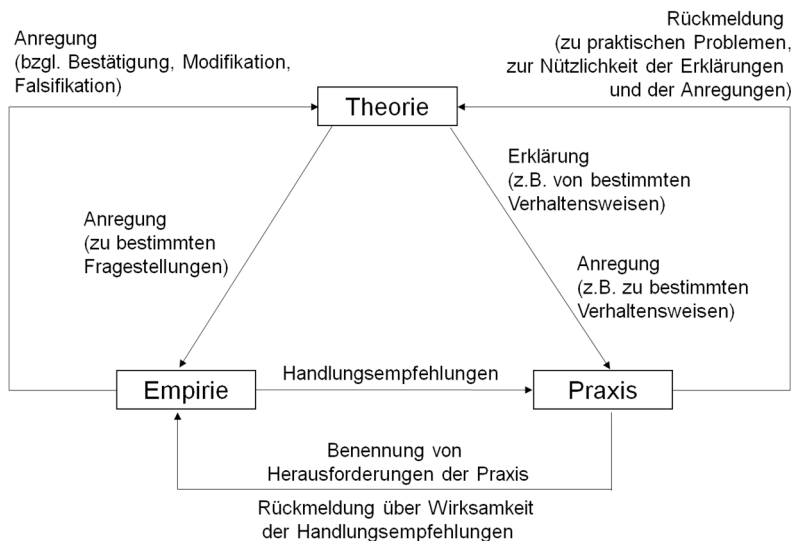


Abb. 1: Wechselseitige Beeinflussung von Theorie, Empirie und Praxis (Fengler, 2012¹)

Zum Aufbau dieses Bandes

Aus dieser von uns paradigmatisch nachdrücklich vertretenen Herangehensweise an die Erfolgsthematik ergibt sich zwangsläufig, dass wir in den vorliegenden Tagungsband nicht nur Beiträge aufgenommen haben, die strengen wissenschaftlichen Anspruchskriterien gerecht werden. Die Beiträge dieses Bandes eint die zentrale Frage: Wie kann erfolgreiche Erlebnispädagogik gestaltet werden? Als Antwortversuche hierauf haben die Autoren verschiedene Zugänge zur Reflexion des Erfolgskonzepts gewählt. Uns als Herausgebern ging es darum, die in der vorgestellten „Dreifaltigkeit“ enthaltene Variabilität der Perspektiven zuzulassen und eine Einordnung der Beiträge innerhalb des Beziehungsdreiecks vorzunehmen, das durch die Aspekte „Theorie“, „Praxis“ und „Empirie“ aufgespannt wird. Durch die jeweils spezifische Verortung innerhalb des so beschriebenen Rasters werden sowohl die drei generellen Eckpunkte deutlich, die bei der Betrachtung erfolgreicher Erlebnispädagogik eine wichtige Rolle spielen, als auch wird der individuelle Charakter eines Beitrags

¹ Fengler, J. (2012). Neue Forschung braucht das Land! Über die Vorzüge bivariater und multivariater Versuchspläne für die Erlebnispädagogik. e&l – erleben und lernen. Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen, Heft 3&4, 26-29.

erkennbar, der sich aus einem bestimmten Mischungsverhältnis von „Theorie“, „Praxis“ und „Empirie“ ergibt.

Entsprechend haben wir darauf verzichtet, die Beiträge zum Tagungsband im Sinne einer Trichotomisierung drei verschiedenen Hauptkapiteln zuzuordnen, sondern es vorgezogen, die Beiträge alphabetisch nach den Autorennamen zu reihen und jedem Beitrag eine spezifische Verortung im Dreiecksraster als einem „advanced organizer“ voran zu stellen. Insgesamt ergeben sich so paradigmatisch sieben Koordinaten der Verortung:

1. Akzent Praxis
(natürliche, organisatorische oder soziale Rahmenbedingungen, Methodenbeschreibungen, Projekterfahrungen, Fallberichte)
2. Akzent Theorie
(erlebnispädagogische Ansätze, Modelle, Konzepte, Philosophien, Haltungen)
3. Akzent Empirie
(eigene empirische Untersuchungen, ausführliche Bezugnahme auf Forschungsarbeiten)
4. Akzent Schnittstelle Praxis-Theorie bzw. Theorie-Praxis
(deutlich erkennbare wechselseitige Bezüge oder Bezüge vom Einen auf das/ für das Andere)
5. Akzent Schnittstelle Praxis-Empirie bzw. Empirie-Praxis
(deutlich erkennbare wechselseitige Bezüge oder Bezüge vom Einen auf das/ für das Andere)
6. Akzent Schnittstelle Empirie-Theorie bzw. Theorie-Empirie
(deutlich erkennbare wechselseitige Bezüge oder Bezüge vom Einen auf das/ für das Andere)
7. Akzent Schnittstelle Praxis-Theorie-Empirie
(deutlich erkennbare wechselseitige Bezüge oder Bezüge vom Einen auf das/ für das Andere)

Dieses Raster des „advanced organizers“ durchzieht als Ordnungssystem den gesamten Band; die Verortung jedes einzelnen Beitrages ist durch eine diesem vorangestellte Grafik mit dem vereinfachten Dreieck „Theorie – Praxis – Empirie“ und eine entsprechende Markierung gekennzeichnet. Hierzu sei angemerkt: Über die jeweiligen Verortungen hätte z.T. auch anders gelagert entschieden werden können, sie mögen nicht als in Stein gemeißelt gelten. Vorliegend ist das Ergebnis manch kontroverser, aber fruchtbarer Diskussion im Kreise der Herausgeber, die sich vielleicht, so wünschen wir es uns, in der Leserschaft fortsetzt. Denn: Vielleicht mag neben den fachlichen Beiträgen dieses Bandes auch diese Systematik die „erlebnispädagogische Community“ dazu anregen, die verschiedenen Perspektiven auf das

Thema „Erfolg in der Erlebnispädagogik“ mitsamt mancher möglicher Reibungspunkte noch stärker miteinander in Dialog zu bringen und fruchtbar zu nutzen. In diesem Falle wäre es gelungen, mit dem diesjährigen Tagungsband einen nachhaltig wirkenden Impuls zum Thema „Erfolgreiche Erlebnispädagogik gestalten! Nachspüren – Querdenken – Mitmachen“ zu setzen.

Unser besonderer Dank geht an die Autorinnen und Autoren dieses Buches, die sich zusätzlich zur Vorbereitung ihrer Kongressveranstaltung die Mühe gemacht haben, einen Artikel zu verfassen.

Stellvertretend für das Organisationsteam des Kongresses – außer den Herausgebern dieses Bandes gehören dazu Kurt Daschner, Werner Michl, Michael Rehm, Martin Scholz, Sibylle Schönert und Christiane Thiesen – wünschen Ihnen und euch viel Lesevergnügen und Inspirationen

*Peter Schettgen
Janne Fengler
Alex Ferstl*

Augsburg, im September 2016



Heilpraktiker, Körpertherapeut, Kriminalkommissar a. D.

Werner Ackermann

Er trainiert und unterrichtet Aikido seit 1981 (5. Dan) – seit 1997 als professioneller Aikidolehrer im eigenen Dojo (Das Dojo für Aikido, Körperbewusstsein und Meditation). Er arbeitet in der eigenen Heilpraxis und als Dozent in der Mitarbeiterfortbildung der Universität Augsburg (kreative Konfliktlösungsmöglichkeiten – erfahrbar mit Aikido). Lehrtätigkeiten und Vorträge im Bereich Aikido, Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Aikido als Friedensphilosophie, in Zusammenarbeit mit Schulen, dem bayerischen Landessportverband, anderen Organisationen. Workshops und Seminare beim Polizeipräsidium Schwaben (Konfliktlösungen, Resilienztraining/Burnoutprophylaxe).

Weiterbildungsseminare für Therapeuten und Pflegepersonal in sozialen Einrichtungen, in der Fachakademie für Erzieherinnen und Heilerziehungspflegerinnen sowie für Lehrkräfte von Förderschulen. Antiaggressions-Langzeitprojekt mit der Pankratius-Förderschule in Augsburg.

Seminare in Unternehmen zur Verbesserung von Führungsqualität, kreativen Konfliktlösungsstrategien und Teamkompetenz.

Alle Seminare zeichnen sich aus durch die körperliche und emotionale Erfahrbarkeit ansonsten theoretischer Inhalte.

E-Mail: info@dasdojo.de

Website: www.dasdojo.de

Das Weiche ist stärker als das Harte

Aikido – vom Widerstand zum Miteinander

Aikido – körperlich erfahrbare gewaltfreie Konfliktlösungsstrategie

1 Einführung

Wir alle kennen folgende Weisheiten und Ratschläge.

„Wie du in den Wald rufst, so hallt es zurück.“

„Der Klügere gibt nach.“

„Gewalt erzeugt Gegengewalt.“

„Erst mal durchatmen.“

„Das Weiche/Flexible ist stärker als das Harte/Starre.“

Dennoch fällt es uns schwer, diese Weisheiten in Konflikten, Stresssituationen und schwierigen Lebensphasen anzuwenden. Schnell fallen wir zurück in alte Verhaltensmuster wie „Kämpfen“, „Davonlaufen“ und „Erstarren“.

Seit ich 14 Jahre alt war, widme ich mich den Kampfkünsten. Seit 1981 trainiere ich Aikido. In meinem ersten Beruf als Polizeibeamter hatte ich viele Gelegenheiten, mit Konflikten umgehen zu dürfen. Dort, aber auch in vielen anderen Bereichen des Alltags, konnte ich mich selbst und andere Menschen beobachten, wie wir fast alle in schwierigen Situationen unsere guten Vorsätze, Konflikte ruhig, gelassen und nach gewaltfreien Prinzipien zu lösen, nur schwer oder gar nicht umsetzen können.

Erst im Aikidotraining erschloss sich mir nach und nach die Dimension dieser körperlich erfahrbaren Friedenskunst. Diese lehrt auf kreative Weise tatsächliche und reale Konflikte (körperliche Angriffe) gewaltfrei umzusetzen und die Erkenntnisse auch für nichtkörperliche Angriffe und Alltagskonflikte nutzbar zu machen.

Aikido lehrt Achtsamkeit und Wahrnehmung in Bewegung in direktem Kontakt mit einem „Gegner/ Partner“. Es geht um gewaltfreie Kommunikation auf körperlicher Ebene, Übernehmen von Verantwortung in Konflikten und Führen aus der eigenen Mitte. Es ist ein lösungsorientierter „Übungsweg“.

Die Philosophie der Kampf- und Friedenskunst Aikido folgt genau den oben angeführten Sprichworten und Gesetzmäßigkeiten, sowie therapeutischen und systemischen Ansätzen.

2 „Alte Software“

Wieso ist es so schwer, gelassen und distanziert, gewaltfrei und kreativ mit Konflikten umzugehen, wo wir uns doch ein Leben lang in Studium, Aus- und Fortbildungen, Trainings, Workshops und nicht zuletzt durch das Lesen zahlreicher Bücher das Wissen dazu angeeignet haben?

Wieso schaffen wir es in unseren vielen Alltagskonflikten, in unseren Berufen und privaten Beziehungen nur so selten, einen Schritt zurückzutreten, durch zu atmen und – auch im übertragenen Sinne – die richtige Distanz zu gewinnen? Warum ändern wir unser Verhalten nicht, trotz der Erfahrung, dass der Wald das zurückruft, was ich in diesen hineingerufen habe oder dass Gewalt nur Gegengewalt hervorruft?

Der Grund hierfür ist eine Art „alter Software“ im Gehirn.

Stark vereinfacht ist die linke, analytische Gehirnhälfte voll von Daten, die wir hauptsächlich kognitiv aufgenommen haben. Dort können wir z.B. planen und analysieren, wie wir uns in Konflikten verhalten sollten: „Wenn ein Angriff kommt, trete ich einen Schritt zurück und frage mich, was mein Anteil im Konflikt ist. Ich kümmere mich um Neutralität und Abstand und agiere gewaltfrei.“

Dies funktioniert in Situationen, in denen der Mensch wenig Stress ausgesetzt ist.

Bei hohem Stress, also im Gefährmodus, muss es schnell gehen. Da die Analyse der linken Gehirnhälfte zu langsam ist, werden zusätzlich Daten aus der rechten Gehirnhälfte hinzugezogen. Dabei handelt es sich um Reaktionsmuster, die eher unbewusst auf Grund emotionaler und körperlicher Erfahrungen gebildet wurden und oft sehr alt sind. Die meisten Menschen folgen im Stress/im Konflikt zu weit größeren Anteilen diesen unbewussten Handlungsmustern als den Einsichten ihrer analytischen Gehirnhälfte.

Als Erwachsene können wir behaupten, dass wir unsere Kinder niemals schlagen. Ohne Stress gibt es aber auch keinen Grund dazu. Wurde ich jedoch als Kind viel geschlagen oder habe viel Überforderung und Gewalt meiner Eltern oder anderer Erzieher erlebt, kommen im Stress diese emotionalen und körperlichen Erfahrungen wertfrei und durch den Verstand ungefiltert hoch. Damit tritt die Information in den Vordergrund, dass Zuschlagen ein Mittel ist, um Konflikte zu bewältigen.

Zusätzlich sind in unserem sogenannten „Reptiliengehirn“ nur folgende Möglichkeiten in Gefahrensituationen vorgesehen: Kampf – Flucht – Tot stellen. Wann eines dieser Lösungsmuster bei einem Menschen „anspringt“, hat mit seinen persönlichen Erfahrungen und inneren Gradmessern in Bezug auf „(Lebens-) Gefahr“ zu tun.

3 Neue körperliche und emotionale Erfahrungen – Erlebnispädagogik

Um neue Verhaltensweisen in Konflikten umsetzen zu können, helfen also keine weiteren Daten für unsere linke Gehirnhälfte, sondern nur neue Erfahrungen auf körperlich-emotionaler Ebene.

Geistiges Wissen wird erst über körperliche Erfahrungen zu wirklichem „Verstehen“ und „Begreifen“.

„Sag’s mir, und ich werde es vergessen. Zeig’s mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können“ (wird sowohl Konfuzius, Laotse als auch Goethe zugeordnet).

Das Aikidotraining bietet, wie viele andere erlebnispädagogische Angebote, eine kreativ-spielerische Möglichkeit, ganzheitliche Konfliktlösungen zu finden und einzuüben:

Jemand greift mich an, ich versuche es nicht persönlich zu nehmen, ich positioniere mich neu (trete einen Schritt zurück), atme durch, bekomme dadurch Abstand und habe die Möglichkeit, mich wieder zu zentrieren und zu erden.

Erst wenn ich mein Gleichgewicht wieder gefunden habe, kann ich auf den anderen Menschen gewaltfrei zu gehen. Ich kann versuchen, seine Blickrichtung einzunehmen, ein Stück mit ihm gemeinsam zu gehen und das „Gegen- einander“ in ein Mit- einander“ zu verwandeln.

Übung:



Der Angreifer greift ganz fest mit zwei Händen ein Handgelenk. Er steht ganz fest und will verhindern, dass ich mich bewegen kann – er dominiert mich.

Was passiert bei mir und beim Angreifer, wenn ich in den Widerstand gehe und kämpfe, versuche davon zu laufen oder erstarre? Kann ich mich entspannen? Kann ich mich frei bewegen? Bin ich durch meinen Widerstand unflexibel geworden?

Was passiert bei mir und beim Angreifer, wenn ich mich auf mich selbst besinne und durchatme? Wenn ich meine Balance herstelle, spüre und meinen Körper sowie den angegriffenen Arm entspanne? Was passiert, wenn ich nicht auf das Problem schaue, sondern auf meine Freiheiten? Was geschieht, wenn ich experimentiere, wie weit ich mich bewegen kann, ohne die Angriffsrichtung zu verändern? Kann ich meine Position selbst so verändern, dass ich in die gleiche Richtung wie der Angreifer schauen kann?

4 Herkömmliche Konfliktlösungen

Normalerweise wollen wir den Angriff sofort kontrollieren und stoppen.

Dabei geht oft unsere Flexibilität verloren und wir verwickeln uns in Kämpfe - es kommt zu Überreaktionen, Eskalation und Verletzungen.

Übung:



Blocke ich den Angriff, dann verhärtet sich der Angreifer. Der zusätzliche Schmerz löst womöglich noch mehr Aggression aus. Schlage ich sofort zurück, werde ich selbst zum Angreifer – die Situation eskaliert. Natürlich sind Davonlaufen und Erstarren auch Optionen, die manchmal sogar intelligent sein können, wenn der Angriff zu übermächtig ist. Werden sie jedoch zum Regelfall, dann bergen sie durch Verdrängung und Verlagerung die Gefahren von Energielosigkeit, Krankheit, Depression, Süchten, Burnout, ...

„Blocken“ und „Schocken“ sind nur zwei von mehreren Möglichkeiten, mit gewalttätigen körperlichen Angriffen umzugehen. Mit Kampf produzieren wir Gewinner und Verlierer. Ist das Ziel ein verbessertes Miteinander in privaten oder beruflichen Beziehungen, sind Blocken und Schocken die falschen Strategien. Ziel

ist immer das Miteinander und das Suchen einer Lösung auf einer anderen, gewaltfreien Ebene.

Fragen dazu könnten sein: Was verbindet uns auf einer höheren mentalen Ebene? Schau ich auf das, was uns trennt, oder auf das, was uns verbindet? Was will der Angreifer wirklich?

M. Ueshiba, der Begründer des Aikido, war der Meinung, dass ein Angreifer eigentlich eine Berührung will. Deshalb sollte der Angreifer mit einem „offenen Herzen“ empfangen werden.

Wenn man versteht, dass Aggression meist durch einen Mangel an Selbstwert, Liebe, Berührung, Zuwendung, Wertschätzung usw. entsteht, sind Schläge natürlich nicht das, was der Angreifer eigentlich braucht.

5 Aikido – systemische Ansätze

Ein Angreifer und ein Verteidiger bilden ein System – sind zwei Seiten einer Medaille, wie z.B. auch „Yin – Yang“, Einatmen – Ausatmen, Entstehen und Vergehen... Systemisch gesehen sind beide Seiten gleich wertvoll für Wandel und Entwicklung und ergänzen sich. In dieser Sichtweise macht es keinen Sinn, wenn der eine den anderen Teil zerstört. Heilung und ein Miteinander entsteht dann, wenn beide Seiten wertneutral angenommen werden und jede Seite bereit ist, ihren Anteil an der Konfliktdynamik zu erkennen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Die Chancen dafür steigen bereits, wenn ein Teil des Systems (z.B. der Verteidiger) seine Haltung verändert. Damit fordert er den Rest des Systems (z.B. den Angreifer) auf, zu reagieren: Gelingt es also dem Verteidiger, seinen Blickwinkel auf die Situation zu verändern, sich zu entspannen, flexibel zu sein, eine besänftigende Bewegung in den Kontakt zu bringen und die Angriffslinie frei zu machen, dann kann daraus Deeskalation erwachsen. Startet der Verteidiger dem Angreifer weiter herausfordernd oder anklagend in die Augen und bleibt in Konfrontation, „erstarrt“ auch die Situation und läuft Gefahr, bei der nächsten Regung zu „explodieren“.

„In die Augen sehen“ und „in Konfrontation“ bleiben beinhaltet das Bild, dass ich auf meinem Standpunkt beharre – und der andere ebenso.

Stellen wir uns auf die Seite und machen die Angriffslinie frei, zeigen wir uns friedlich, bleiben im Kontakt und stellen unseren Standpunkt zur Disposition.

Stellen wir uns neben den Angreifer und schauen in seine Richtung, wirkt jetzt zusätzlich das Bild: „Ich schaue in Deine Richtung und will Dich verstehen. Ich schenke Dir mein Ohr“. Wenn ich die Blickrichtung des Angreifers einnehme, habe ich die Möglichkeit, auf meinen Platz zu schauen, und kann wahrnehmen, was mein Anteil an diesem Konflikt ist.

Übung:



Wenn ich einen festgefahrenen Konflikt habe und der Kontakt abgerissen ist, erwarten wir oft, dass der andere sich gefälligst zuerst zu bewegen hat. Wer klug ist und etwas verändern will, wartet am besten nicht auf die Bewegung der Anderen, um darauf zu reagieren, sondern kann von sich aus einen Schritt auf den anderen zugehen. Dies muss natürlich gewaltfrei stattfinden.

Im Aikidotraining lernt man, dass man sich frei bewegen kann. Nicht der Angreifer bestimmt meinen Freiheitsgrad, sondern ich selbst durch meine Einstellung und Betrachtungsweise der Situation. Dies ist die Bedeutung von: „Der Klügere gibt nach“.

Wenn wir diesen Satz betrachten, schwingt für viele Menschen etwas Schwaches in der Aussage mit. So gibt es ja auch die Erweiterung dieses Sprichwortes: „Der Klügere gibt nach, bis er der Dummere ist“.

Als Antwort auf einen Angriff bzw. eine Grenzverletzung stelle ich zunächst die richtige Distanz wieder her. Ich kann mir die Fragen stellen: Ist der Angriff wirklich gegen mich persönlich gerichtet? Bin ich wirklich körperlich bedroht? Könnte ich das auch anders sehen? Wie wäre das, wenn ich das mit den Augen des Anderen betrachte? Habe ich auf diese Situation wieder mit einem alten Muster reagiert? Was wäre ein neues Verhalten?

Übung:

Jemand konfrontiert uns. Wir gehen mit unseren Worten und Gedanken in den Widerstand. Beispiele: „Warum immer ich? Er will mich verletzen; nicht noch ein Problem; ich will das nicht; alle sind gegen mich; ich kann das nicht...“. Oder: Ich gehe einen Schritt auf die Seite und drehe mich so, dass ich in die gleiche Richtung wie der Angreifer schauen kann und sage: „Schön, dass du da bist; komm, lass und ein Stück gehen und uns unterhalten“. Beide spüren, was das unterschiedliche Verhalten auslöst.

6 Aikido ist gewaltfreie Kommunikation

Wenn ich die Angriffsenergie führen will, darf ich sie nicht abblocken. Deshalb bedeutet „ein Schritt zurück zu gehen oder auszuweichen“ weder Flucht noch Erstarren; es ist vielmehr ökonomisch und intelligent, wirkt als Deeskalation und Gewaltprävention.

Schlägt der Angreifer ins Leere und wird sein Schlag sogar noch verstärkt, so verliert der Angreifer kurz sein Gleichgewicht.

Entsprechend würde gewaltfreie Kommunikation mit Sätzen wie: „Danke für Ihre Kritik!“, „Bitte wiederholen Sie noch mal!“, „Aus Ihrem Blickwinkel wäre ich auch stinksauer“ reagieren.

Wenn der Angreifer aus dem Gleichgewicht geraten ist, wird er sich zurückziehen, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. Er kann dann entscheiden, ob er einen neuen Angriff startet.

Er kann aber auch versuchen, sein Gleichgewicht wieder zu erlangen, indem er weiter angreift – er sucht den Kontakt, um sich beim Verteidiger festzuhalten.

„Druck erzeugt Gegendruck“ ist ein bekannter physikalischer Grundsatz.

Durch Druck/Widerstand bleibt der Verteidiger in die Situation verwickelt und stellt dem Angreifer die Kraft zur Verfügung, um seine Balance wieder zu erlangen. Mehr noch: Der Verteidiger stellt im Widerstand dem Angreifer seine Kraft zur Verfügung, die der Angreifer dann gegen ihn nutzt.

In den Widerstand zu gehen, heißt problemorientiert zu arbeiten. Flexibel und im Fluss zu bleiben, bedeutet lösungsorientiert zu handeln.

Übung:



Der Angreifer hält beide Hände und will mich wegschieben.

Ich gehe in den Widerstand und kämpfe dagegen. Der Angreifer kann mich wegschieben, wenn er stärker ist oder die Situation wird starr, wenn wir beide gleich stark sind.

Ich entspanne mich, zentriere mich und kann mich aus meiner Mitte heraus drehen. Die Angriffsenergie des „Schiebenden“ geht ins Leere, verpufft oder wird an mir vorbei geführt. Der Angreifer hört entweder auf oder muss seinen Angriff immer neu aufbauen und wiederholen, wodurch er viel Kraft verliert.

7 Resonanzgesetz – „Wie du in den Wald rufst, so hallt es zurück.“

Es ist aber nicht notwendig, zu schreien.

„Ich werde immer den fürchten, den ich angegriffen habe! Selbst wenn dies nur in Gedanken geschieht, warte ich unbewusst auf seinen Gegenangriff. Die Angst lässt mich innerlich in Deckung gehen und verkrampfen: Ich bin selbst aus dem Gleichgewicht geraten!“ (Pollak & Koll. 2007, S. 58)

Schon im jüdischen Talmud wird darauf hingewiesen, dass der Mensch auf seine Gedanken achten sollte. Aus Gedanken entstehen Worte, Taten und Gewohnheiten, sein Charakter und sein Schicksal.

Manche Menschen befinden sich andauernd in aggressiven Auseinandersetzungen und andere fast nie.

Wenn wir tiefer schauen, können wir oft entdecken, dass die friedlichen Menschen eben andere Signale aussenden als die aggressiven. Das bringt womöglich Interaktionen zwischen Menschen in Gang, die wir so gar nicht wollen. Deshalb ist

Gedankenhygiene sehr wichtig. Hege ich oft aggressive Gedanken – erlebe ich oft Aggression in meinem Umfeld? Bin ich negativ, freundlich, liebevoll usw.?

Was beobachte ich in meinem Umfeld? Deckt sich das mit meiner Denkweise?

Übung:

Die Auswirkung Ihrer Vorstellungskraft können Sie auch so ausprobieren:

Ein Partner legt sich mit dem Bauch auf den Boden, die Arme neben dem Körper. Sie knien sich seitlich neben ihn und begeben sich in die Vorstellung, dass dieser Mensch total schwer ist, dass es fast unmöglich ist, diesen auf seinen Rücken umzudrehen und dass dieser Sie auch in keiner Weise unterstützen wird. Lassen Sie sich Zeit und konzentrieren Sie sich wirklich darauf. Dann versuchen Sie, Ihren Partner auf den Rücken zu drehen und wieder zurück. Arbeiten Sie langsam und nicht ruckartig, so können Sie den Unterschied besser feststellen. Wie sehr müssen Sie sich anstrengen?

Bei der zweiten Übung liegt Ihr Partner wieder auf seinem Bauch. Sie gehen in die Vorstellung, dass es ganz leicht und völlig unkompliziert ist, den Partner umzudrehen. Stellen Sie sich zusätzlich vor, dass der Partner Sie beim Umdrehen unterstützen wird, dass der Partner leicht wie eine Feder ist und das Ganze darüber hinaus auch noch Spaß macht – stellen Sie sich vor, es handelt sich um einen ganz leichten Gegenstand. Dann drehen Sie Ihren Partner nochmals und Sie werden mit Sicherheit feststellen, dass er jetzt viel leichter zu bewegen war.

8 Schlusswort

Wie glücklich wir im Leben sind, bestimmt unser Umgang mit Konflikten. Konfliktfähigkeit und Beziehungsfähigkeit sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Das Beachten der eingangs angeführten Sprichworte würde viele Konflikte gar nicht erst entstehen lassen, und auch deren Lösung wäre viel einfacher. Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten können weit reichende Folgen für unsere Gesundheit haben und sind von zentraler Bedeutung für die Burnout-Prophylaxe und das Resilienztraining.

M. Ueshiba, der Begründer des Aikido, war seiner Zeit weit voraus mit seiner Friedenskunst, deren Philosophie es ermöglicht, körperlich-emotionale Erfahrungen zu generieren, um im Stressfall diese Erfahrungen kreativ und entspannt für Konfliktlösungen zu nutzen. Aikidotraining ist Erlebnispädagogik.

Die praktische körperliche Erfahrung des Aikido füllt die eingangs geschilderten, an sich bedeutsamen Sprichworte mit Inhalt, Erfahrung und neuem Leben. Die körperlich verankerte Aikido-Erfahrung stellt einen Gegenpol dar zu unseren alten verinnerlichten Erfahrungen und ist somit von hohem Wert für ein friedliches, respektvolles Zusammenleben der Menschen.

9 Literatur

Dobson, Terry (2007): Aikido – Tanz des Lebens. Lauda-Königshofen: Schlatt Books.

Heckler, Richard (1988): Aikido und der neue Krieger. Essen: Synthesis Verlag.

Perry, Susan (2008): Erinnerungen an O-Sensei. Oy-Mittelberg: Joy Verlag.

Pollak, Kay (2007): Durch Begegnungen wachsen: Für mehr Achtsamkeit und Nähe im Umgang mit anderen. München: Südwest.

Rosenberg, Marshall (2009): Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Junfermann Verlag.

Simon, Fritz B. (2015): Einführung in die Systemtheorie des Konflikts, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Stevens, John (1987): Unendlicher Friede. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.

Storch, Maya; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald & Tschacher, Wolfgang (2010): Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe.

Von Schlippe, Arist; Schweitzer, Jochen (2007): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.



Alexandra Albert (M. A.)

Alexandra Albert ist als Sportmental- und Gesundheitstrainerin tätig. Sie leitet in Mühlthal bei Darmstadt eine eigene Praxis und bietet dort Einzelcoachings, Mannschafts- und Teamtrainings, Gruppenkurse und Aus- und Weiterbildungen an. Darüber hinaus arbeitet sie nebenberuflich als freie Journalistin und Redakteurin und ist für den Bundesverband Erlebnispädagogik e. V. als Auditorin tätig.

E-Mail: a.albert@physiomental-training.de

Website: www.physiomental-training.de

Mentaltraining trifft Erlebnispädagogik

1 Die Macht des Kopfes beim handlungsorientierten Lernen

„Jeder Bewegung geht eine Vorstellung voraus“, so lautet der Satz aus den Neurowissenschaften, der in der Sportpsychologie vor ca. 50 Jahren Fuß fasste. Mentaltraining konnte im Sport schnell erfolgreiche Bilanzen verzeichnen, da die Wirksamkeit zeitnah spürbar war und die Wissenschaften zügig dessen Effektivität in diversen Studien bestätigten (z. B. Feltz/Landers 1983, S. 25 sowie Weinberg 2008). Die Medien der Erlebnispädagogen sind nicht selten sportbezogen. Klettern, Kanufahren, Weitwandern oder Mountainbiking gehören zu den wohl bekanntesten Natursportarten, die in der Erlebnispädagogik als Medium eingesetzt werden. Über diese Sportarten „wandern“ Erlebnispädagogen mit ihren Teilnehmern oft von den Hardskills zu den Softskills und zurück und integrieren zahlreiche Bewegungsformen und Übungen, die den Teilnehmern oft unbekannt und herausfordernd erscheinen und ab und an auch Angst auslösen können.

So stellen erlebnispädagogische Aktivitäten dieselben Anforderung an die Teilnehmer wie die unterschiedlichen Sportdisziplinen: Sei motiviert, konzentriert, fokussiere Dein Ziel, visualisiere und reflektiere. Warum also nicht „reingucken“ in einen Bereich, der das handlungsorientierte Lernen möglicherweise neuronal fördert? Die freie Wirtschaft bedient sich der mentalen Techniken schon lange, und auch im Gesundheitsbereich wächst das Interesse am mentalen Gesundheitstraining. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter, was wird im Mentaltraining „trainiert“ und welche Techniken gibt es?

Der folgende Beitrag gibt Einblick in die Zusammenhänge von Körper, Kopf und Psyche und stellt Methoden und Übungen aus dem Bereich der Visualisierung sowie der Konzentrations-, Ziel- und Motivationsarbeit vor, die die Durchführung von erlebnispädagogischen Angeboten ergänzen und erleichtern können. Es geht darum, Bewegung zu denken und Denken zu bewegen. Wissenschaftliche Studien dazu gibt es bisher nicht. Dieser Beitrag beruht auf Erfahrungen des praktischen Mentaltrainings mit Sportlern und auf Erfahrungen mit erlebnispädagogischen Übungen und fachsportlichen Medien, die in ihrer Kombination zu den im Folgenden dargestellten Annahmen führten und als Anregung für eine neue Schnittstelle in der Erlebnispädagogik genutzt werden könnten.

1.1 Was ist Mentaltraining in der Bewegungslehre?

Als Menschen unterscheiden wir uns von anderen Lebewesen dadurch, dass wir uns Situationen, Personen, Dinge und sogar Sinneswahrnehmungen wie Gerüche, Musik oder Geschmacksrichtungen im Kopf vorstellen können, und zwar zeitlich variabel. So erinnern wir uns an Vergangenes, können aber auch Dinge und Emotionen antizipieren und Szenarien in die Zukunft „verlegen“ – alles Kraft unserer Vorstellung. Meistens läuft die Fähigkeit der Vorstellungskraft unbewusst in unserem Leben nebenher, ähnlich wie die Atmung oder der Herzschlag. Nur wenige Menschen bedienen sich bewusst dieser Vorstellungs-„Kraft“.

Unsere Vorstellungskraft ist ständig aktiv, sei es beim Träumen vom bevorstehenden Urlaub oder bei der Rast auf dem Berggipfel, wo wir uns mit Freude bereits das Weißbier oder unsere Lieblingsspeise nach der Rückkehr im Tal vorstellen. Dabei werden allein durch die Vorstellungskraft verschiedene Prozesse in Gang gesetzt. Durch den Gedanken an den Urlaub senkt sich beispielsweise automatisch der Muskeltonus. Zudem läuft uns das Wasser im Mund zusammen, wenn wir nur an das Bier oder das Essen denken, ohne dass wir auch nur einen realen Geruch wahrnehmen oder die Speise sehen könnten. Diese Beispiele verdeutlichen, wie eng die Vorstellungskraft mit körperlichen Prozessen verbunden ist.

Zu realisieren, dass körperliche Abläufe unvermeidbar mit psychischen, geistigen sowie emotionalen Prozessen in Verbindung stehen, ist der erste Schritt zum erfolgreichen Mentaltraining. Unser Körper, Denken und Handeln sind als ständiges Ineinandergreifen verschiedener Systeme zu verstehen, die sich wechselseitig bedingen und miteinander austauschen. Wenn wir uns dieses „Denken in Systemen“ deutlich vor Augen führen, öffnet das unseren Blickwinkel für viele Ressourcen, die in uns schlummern: Wir lernen, Bewegung zu denken und Denken zu bewegen, und lösen uns damit von der Annahme, allein den Körper aufs Beste optimieren zu müssen, um eine Leistungssteigerung oder die Durchführung einer bisher unbekannten Handlung zu ermöglichen.

Der Einsatz der Vorstellungskraft **vor** der Bewegungsdurchführung spielt dabei bereits eine bedeutsame Rolle. Anders als in der Erlebnispädagogik, in der in der Regel die Erfahrung und das Erlebnis zu einer Veränderung **nach** der Handlung einsetzt und weiterarbeitet, kann im Mentaltraining bereits die Vorbereitung dazu führen, sich selbst und seine Haltung der Aufgabe gegenüber zu verändern. Erlebnispädagogische Methoden können dadurch zum Teil einfacher ausgeführt werden, zum Teil intensivieren sie aber auch das Erlebte, weil sich Vorstellungskraft und Bewegungsausführung im Gehirn zu einem Bild vereinen und das Nacheinanderschalten beider Prozesse, der mentalen und der physischen Abläufe, als ganzheitliches Erlebnis erinnert wird. In der praktischen Wiederholung lernt ein Teilnehmer, dass die

Vorstellung der Übung sozusagen als „Trockenübung“ das Vertrauen stärkt, die innere und äußere Haltung verändert und die Körperwahrnehmung schärft. Mit der praktischen Durchführung der Übung selbst wird dann die Erfahrung aktiv, die alle genannten Bereiche wiederholt „antriggert“ und buchstäblich Bewegung in den handlungsorientierten Prozess bringt. Dies bestätigt zumindest die Arbeit mit Sportlern (vgl. Heinen 2005).

1.2 Was bedeutet mentale Stärke?

Der Erstbesteiger des Mount Everest, Sir Edmund Hillary, hat einen Kernaspekt des Mentaltrainings bereits vor 60 Jahren erkannt: „It is not the mountain we conquer, but ourselves.“ Es geht um die Nutzung und den Einsatz der eigenen Ressourcen, wie z. B. Mut, Entschlossenheit, Weitsicht, Wille oder Durchhaltevermögen. Mental stark ist, wer seine persönliche Leistung optimal abrufen kann, egal mit welchen äußeren und inneren Einflüssen wir uns in der jeweiligen Situation auseinandersetzen müssen. Im Sport spricht man dabei vom optimalen Leistungszustand, der beispielsweise dann in Erscheinung tritt, wenn wir Flow, Euphorie sowie Zufriedenheit in der Bewegung empfinden und das Gefühl haben, dass heute „noch mehr gegangen wäre“.

Die Ziele von Mentaltraining und erlebnispädagogischen Übungen sind demnach die gleichen: Es geht darum, die Kompetenzen von Teilnehmern sowohl mental als auch emotional prozesshaft auszubauen. Durch das handlungsorientierte Lernen gelingt es, Alltagsabläufe von Teilnehmern zu verbessern und unterstützend zu gestalten. Das mentale Training tut dies ebenso, schafft dies jedoch zusätzlich durch das Einsetzen der Vorstellungskraft und durch neurobiologische „Tricks“. Den Teilnehmern gelingt es dadurch, parallel die körperlichen Bewegungen gezielter durchzuführen und ihre innere Haltung der äußeren anzugleichen.

1.3 Methoden des mentalen Trainings

Mentale Techniken können sowohl im Einzelsetting als auch in der Gruppe vermittelt und trainiert werden. Zu den Methoden des Mentaltrainings gehören z. B. Konzentrationsarbeit, Visualisierungstechniken, Entspannungstechniken, Motivationsarbeit, Zielarbeit und Koordinationstechniken. Darüber hinaus bedient sich das Sportmentaltraining klassischer psychologischer Diagnostikverfahren aus dem Bereich der Sportpsychologie sowie fundierter Methoden und Erkenntnisse aus der Gehirnforschung. Die Übungen werden so ausgewählt, dass bestimmte physische Abläufe gezielt in einer Form unterstützt werden, wie sie neurobiologischen Prozessen entsprechen, so dass Gehirn, Körper und Gefühle aneinander angeglichen werden