

TAGUNG «Vom Waldkindergarten zum SMS-Coach»

Ausschreibung Workshop

«zuTRAUen - beLASTen ein handlungsorientierter Zugang zur Gesundheitsförderung»

Kurzbeschreibung des Workshops und der Arbeitsform:

Wir arbeiten in diesem Workshop handlungsorientiert im Naturraum. Dabei werden konkrete Ideen zur Gesundheitsförderung in der Schule selbst erlebt, reflektiert und in den Alltag transferiert. Wir arbeiten mit Elementen aus der Erlebnispädagogik. Sie fördert zielorientierte Handlungen, überträgt Verantwortung und verwandelt Erlebnisse in wichtige Erfahrungen. Wenn Handlungen einer Person sichtbare Wirkungen zeigen, führt dies zu einer erhöhten Selbstwirksamkeit. Diese fördert das menschliche Wohlbefinden und hilft Belastungen zu ertragen. Der Workshop findet draussen statt, bitte der Witterung entsprechende Kleidung anziehen.

Ziele

Inhalt

Die Teilnehmenden sind in der Lage, Ziele von erlebnispädagogischen Settings zu benennen und die Wirkungsweise auf die schulische Gesundheitsförderung und Prävention abzuleiten.

Schule

Die Teilnehmenden kennen konkrete erlebnispädagogische Umsetzungsmöglichkeiten von Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule und können konkrete Ideen für ihre Schule davon ableiten.

Persönlich

Die Teilnehmenden erleben selbst ein erlebnispädagogisches Setting inklusive dessen Reflexion.

Hirnforscher Frederic Vester meint: „Wer viel erlebt, dem wird viel einfallen“.

Einführung in die Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik kann man auch beschreiben als „Natursportliche Prozessbegleitung“. Erlebnispädagogik ist schwierig zu beschreiben, da man nicht Wissen vermittelt, sondern eine Haltung.

Manchmal versagt die Sprache, Erlebnisse und die nachhaltige Folgerung daraus umfasst kaum Worte.

Die 4 E's der Erlebnispädagogik

Ereignis: Eindruck in der Natur/ durch Gruppe/ Natursport, weg vom Alltag

Erlebnis: Erlebnis ist Ausgangspunkt/ Ausgangssituation für Lernen, Erlebnisse sind emotional, individuell verarbeitet, subjektiv, verschiedene Sinne ansprechend, persönliche Auseinandersetzung

Erfahrung: mitteilen, erzählen, reflektieren, verarbeiten, verinnerlichen

Erkenntnisse: werden bereichert durch Erlebnispädagoge, umdeuten, umwerfen, benennen, einen Transfer herstellen

- ⇒ Erst wenn Erlebnisse reflektiert werden, lassen sich Erkenntnisse gewinnen und Erfahrungen sammeln
- ⇒ Erlebnisse mit eigener Lebenssituation in Verbindung gebracht => neue Visionen und Ziele formulieren
- Abgrenzung Erlebniskonsum und Erlebnispädagogik
- ⇒ Erlebnisse hat man - Erfahrungen macht man.

Erlebnispädagogik ist eine Lernform aus Erlebnissen in der Natur zu lernen (handlungsorientierte Ebene).

Erlebnispädagogik zeigt Ursache und Wirkung ganz direkt. Sie zeigt Überschätzung schnell auf oder aber ermutigt im erfolgreichen Handeln.

Manchmal wirkt Erlebnispädagogik als Batterie, auch erst Wochen oder Monate später.

Lernzonen - Modell nach Senninger (2000)

Komfortzone: Hier fühle ich mich wohl, ich habe alles im Griff, ich habe Strategien, die ich anwenden kann, Sicherheit, Geborgenheit, Schutz, Genuss, Ordnung, Entspannung, Bequemlichkeit.

Bekanntes löst Langeweile aus und deswegen sollen wir Menschen aus der Komfortzone herausführen.

Lernzone: Ich werde aus dem Gleichgewicht gebracht, Unsicherheit entsteht. Ich denke mir neue Strategien aus, weite persönliche Grenzen aus, nehme Herausforderung an. Unplanbares, Risiko, Problem, Unbekanntes.

Panikzone: Ist der Schritt zu gross, gerate ich in Panik, keine Strategien mehr möglich, weglaufen, Aggression, Regression, Angriff, Black out, Verletzung, objektive Gefahr, Notfall.

Definition Erlebnispädagogik von Kreszmeier/ Hufenus:

„Menschen kommen in Bewegung und machen sich auf, den eigenen Komfortkreis zu verlassen, ‚Risiken‘ einzugehen und Neuland zu betreten, um zu lernen.“

Lernfelder der Erlebnispädagogik

Aktivität:

Körperbefinden und Gesundheit, physische Handlungskomponente, Körpererfahrung, Grenze des Körpers erfahren

Natur (in der Regel) / Stadtraum:

Umweltbezug, Umwelterziehung, Natur als Lernfeld, sanfte Naturbegegnung, neuen Raum einnehmen

Mensch:

Selbst- und Sozialkompetenz, Entdeckung der Identität/ Grenzen ausloten, Gruppenerlebnis, Lernen miteinander und voneinander
Kurz: Entdeckung der Welt, Mensch, Ich

Erlebnispädagogik fördert Kompetenzentwicklung:
Vorausschauendes Denken (Kreativität und Innovation)
Kommunikation und Teamarbeit (Partizipation)
Möglichkeit selber aktiv zu werden (Handlungsspielraum)

Transfer zur Schule/ zum Klassenlager

Bezug zu überfachlichen Kompetenzen (nach Lehrplan 21), wie zum Beispiel die **Fähigkeit Verantwortung übernehmen zu können**.

SuS setzen sich selber ein Ziel im Rahmen eines Commitments. Die Lehrperson ist dafür verantwortlich, dass die SuS in eine Handlung hineingeführt werden, wo sie echte Verantwortung wahrnehmen und übernehmen können.

Somit ist das Klassenlager eine Chance, um überfachliche Kompetenzen zu stärken, da man hier ein grösseres Spektrum an Möglichkeiten im erlebnispädagogischen Sinne hat.

Aber auch im Schulalltag soll man sich immer wieder folgende Fragen stellen:

Was braucht meine Klasse/ einzelne SuS? Was brauche ich mit meiner Klasse? Woran arbeiten wir gemeinsam?

Literaturhinweise:

Lindenthaler Christine und Hansjörg: natur als partnerin, Systemische Prozessbegleitung in psychosozialen Handlungsfeldern: München: Buch&Media, 2012

Reiners, Annette: Praktische Erlebnispädagogik Band 1 + 2: Augsburg: ZIEL, 2007

Rutkowski, Mart: Der Blick in den See: Augsburg: ZIEL, 2010

Wagner, Kölsch: Erlebnispädagogik in der Natur, Praxisbuch für Einsteiger: München: reinhardt, 2004



Petra Mächler & Sue Egli
Talweg 3
8707 Uetikon am See

079 584 71 68
mail@timein.ch
www.timein.ch