Raus aus der Komfortzone!

Kinder und Klassen stärken durch systemische Erlebnispädagogik

Die Schülerinnen und Schüler verbringen den grössten Teil ihrer Schulzeit indoor: im Schulzimmer, in der Turnhalle, im Singsaal oder im Handarbeitszimmer. Räume geben Sicherheit, Komfort und Struktur. Warum also rausgehen und die «Wohlfühl-Oase» Schule verlassen? In diesem Artikel möchte ich dieser Frage nachgehen und Sie als Lehrperson dazu ermutigen, den Schritt nach draussen mit Ihrer Klasse zu wagen. Lucas Zack

«Wir gehen raus!»

Wenn Lehrpersonen mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam in die Natur gehen (vgl. Abb. 1), so lassen sie Routine, Komfort und Strukturen hinter sich. Sie verlassen die eigene Komfortzone und tauchen in einen Andersraum ein, in dem andere Bedingungen gelten. Die Themen der Sicherheit und des persönlichen Wohlbefindens bleiben zentral. Der Unterschied liegt darin, dass dies alles nun selbst erschaffen werden kann und muss. Die eigene Wirksamkeit wird in der erlebnispädagogischen Arbeit also zwingend benötigt, damit sich Kinder und Jugendliche komfortabel und wohl fühlen können. Es ist ein attraktives «Dürfen-Müssen».

Abb. 1: «Wir gehen raus!» (Quelle: Klassenbegleitung.ch)

Input Seilspannen

- Stark gespannte Seile sind für diverse Anwendungen wertvoll: Garderobe, Niedrigseilpark, Seilbrücke.
- Material: Statikseil, z.B. 30 Meter.

Anleitung:

1. Das Seil um einen Baum fünf Mal herumschlaufen (hält durch die Reibung).
2. 10 bis 20 Kinder spannen nun das Seil in Zugrichtung, hinter dem zweiten Baum stehend.
3. gemeinsam wird das Seil nun, immer unter Zug, 5 Mal um den zweiten Baum gewickelt.

Neues Verhalten erleben

Wenn sich Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen in der Natur in der Aktivität erleben, so zeigen sie andere Persönlichkeitsanteile, als sie dies in der Schule tun. Der veränderte Rahmen ermöglicht andere Verhaltensweisen. Verschiedene Handlungsangebote und Spielformen laden die Kinder ein, sich aktiv auf Neues einzulassen. Dabei können sie zahlreiche Ressourcen im Bereich der personalen und sozialen Kompetenzen zeigen und entwickeln. Handlungen, die sich in der Natur anbieten, sind zum Beispiel: Feuer machen, Planenzelte bauen, Kochen auf dem Feuer, Brücken bauen, Tee kochen, Seilparks erstellen, Backen auf dem Feuer, Übernachtungsplätze im Wald einrichten.

Diese Handlungsangebote führen die Schülerinnen und Schüler dahin, gemeinsam Herausforderungen anzunehmen. Es besteht eine grosse persönliche Relevanz, nach guten Lösungen zu ringen: Die Gruppe setzt sich beispielsweise dafür ein, dass das Mittagessen lecker wird. Oder wenn bei Regen ein Dach benötigt wird, werden gemeinsam Lösungen gesucht, wie die Plane zwischen die Bäume zu hängen kommt,

damit alle trocken bleiben. Auch bekommen die Verantwortlichen des gebrauten Tees direkt ein Feedback der Klasse über dessen Geschmack.

Outdoor-Sequenzen durchführen

Ähnlich der Lektionen im Klassenzimmer folgen auch die Outdoor-Sequenzen einer Struktur. Die nachfolgend beschriebenen Phasen helfen der Klasse, im Andersraum Natur anzukommen, lassen Raum für das Zeigen persönlicher Ressourcen und machen individuelle Stärken wie auch Teamressourcen mittels Reflexion bewusst und sichtbar.

Phase 1 – Ankommen im Andersraum: Schutz, Wohlbefinden und Ordnung

Es ist wichtig, dass Schülerinnen und Schüler von Anfang an erleben, dass sie selber für den Schutz und das Wohlbefinden Verantwortung übernehmen können. Zusammen gestalten wir den Gemeinschaftsplatz. Der Gemeinschaftsplatz ist jener Ort, an welchem sich die Klasse für Instruktionen, den Austausch, Reflexionsrunden und beispielsweise das Znüni trifft (vgl. Abb. 2). Es ist wichtig, dass alle einen Sitzplatz haben. Sitzplätze reichen von mit Zeitung gefüllten Plastiksäcken hin zu angeschafften Holzstämmen bis zu mit Schnüren gebundenen Sitzbänken.

Der Gemeinschaftsplatz: Gemeinsam bauen wir mit dem mitgebrachten Seil eine Garderobe. Die ganze Klasse spannt das Seil mit purer Muskelkraft zwischen zwei Bäume. «1, 2, 3 und ziehen!» Am Seil hängen wir alle Rucksäcke und Jacken auf. Die Lehrperson zeigt der Klasse, wo der Gemeinschaftsplatz entstehen soll. Dort liegt bereits Material für drei Gruppen bereit: Abdeckplanen mit Ösen und Reepschnüren, Schaufeln mit WC-Papier und Spaten, Anzündhilfen und Zündhölzer. – Jetzt ist der Einsatz von allen gefragt: «Wer kennt schon Knoten?», «Wer unterstützt den Bau eines Klos?», «Wer weiss, wie Feuer gemacht wird?», «Wer will etwas Neues lernen?». Jetzt folgt eine Einladung zum «Dürfen-Müssen»: «Stelle dich dort hin, wo du Verantwortung übernehmen möchtest.»

Phase 2 – Arbeiten im Andersraum

Zahlreiche personale und soziale Kompetenzen des Lehrplans 21 lassen sich durch Handlungen in der Natur erleben und fördern (vgl. Lehrplan 21, überfachliche Kompetenzen). Beispielsweise zeigen Schülerinnen und Schüler beim Kochen auf dem Feuer Stärken, die der personalen Kompetenz «die Schülerinnen und Schüler können Strategien einsetzen, um eine Aufgabe auch bei Widerständen und Hindernissen zu Ende zu führen» zuzuordnen sind.

Abb. 2: Gestaltung eines Znünibuffets beim freien Tun. (Quelle: Klassenbegleitung.ch)

Es folgen nun drei Ideen, wie Schülerinnen / Schüler und Klassensysteme begleitet werden können, Stärken und Ressourcen in Bezug auf unterschiedliche Kompetenzen zu zeigen und neue zu entdecken. Es ist sinnvoll, solche Outdoor-Sequenzen wiederholt durchzuführen. So kann spielerisch immer wieder Neues ausprobiert werden. In der Erlebnispädagogik ist Feuermachen ein wichtiges Element. Es ist ein starkes Mittel in der Aktivierung von Ressourcen für Entwicklung. Feuer lebt, Feuer braucht stetige Zuwendung, Feuer ist spürbar mit allen Sinnen, Feuer gibt Licht im Dunkeln, das Feuer befindet sich im Zentrum bei Gesprächsrunden.

Feuer machen: «Heute wirst du für dich alleine ein eigenes Feuer entfachen und dieses während 30 Minuten brennen lassen. Du entscheidest selber, was du als Anzündhilfe einsetzen möchtest: ein Streichholz, eine ganze Schachtel Streichhölzer, einen Anzünder, mehrere Anzünder, deine mitgebrachte Lupe...» Für das sichere Feuerentfachen im Wald befreien wir jedes Feuerplätzchen von Laub und Totholz. Die obersten 5 cm des Waldbodens tragen wir auf einer Fläche von 1 Quadratmeter mit einer Schaufel ab und lagern diesen etwas abseits. Die Feuerstelle hat genügend Abstand zu den anderen Bäu-

Abb. 3: Feuer als Mittel für die Ressourcenaktivierung. (Quelle: Klassenbegleitung.ch)

Abb. 4: Sprachliche Reflexion des Erlebten. (Quelle: Klassenbegleitung.ch)

men. «Ich werde dich beim Feuermachen besuchen und ein Foto von dir und deinem Feuer machen. Dieses Bild werden wir dann zurück im Schulhaus ausdrucken und ein Bild mit dem Titel: ‹Ich und mein inneres Feuer› gestalten.» – Mit zeitlichem Abstand wird die Feuerstelle mit Wasser gelöscht, die Asche im Wald verteilt und mit dem abseits gelagertem Waldboden renaturalisiert (vgl. Abb. 3).

Gemeinschaft erleben – ein Mittagessen kochen: Noch im Klassenzimmer sammeln und besprechen wir Rezepte für mögliche Spaghetti-Saucen. Wir teilen uns so ein, dass Gruppen mit Schülerinnen / Schülern mit unterschiedlichen Ressourcen entstehen: Rezeptmeisterin, Feuerprofi, Würzchefin, Gute-Laune-Macher. – Im Wald versammeln wir uns am Gemeinschaftsplatz. Dort liegen bereits das Kochmaterial und die Esswaren für jede Gruppe bereit. Vom Kochtopf über die Kelle, den Anzünder und das Streichholz ist alles aufgeteilt. Die bekannten Gruppen ziehen nun los und richten ihre eigenen kleinen Outdoor-Küchen, verteilt um den Gemeinschaftsplatz, ein. Dort sind sie ziemlich auf sich alleine gestellt und legen los: Feuer machen, anbraten, Wasser erhitzen … Bei Regen verteilen wir kleine Abdeckplanen, um Dächer für die Küchen zu bauen. «Wenn eure Gerichte fertig sind, bringt ihr diese ans Buffet beim Gemeinschaftsplatz. Wir essen erst dann, wenn alle Gruppen bereit sind. Welche Gruppe möchte noch zusätzlich die Verantwortung für einen Tee übernehmen?»

Freies Tun: «Wow, das Moos ist so schön grün, darf ich damit ein Bild gestalten?», «Können wir hier klettern?», «Darf ich einmal ganz alleine Popcorn auf dem Feuer machen?», «Dürfen wir eine Hütte bauen?», «Können wir Fleisch auf diesem heissen Stein braten?», «Darf ich schnitzen?». Schülerinnen und Schüler haben unendliche viele Ideen für Projekte, die sie gerne in der Natur und in der Gemeinschaft verwirklichen möchten. Wir geben Raum, Zeit und Struktur dafür: «Was willst du die nächsten 45 Minuten tun?», «Wo bist du anzutreffen?», «Was präsentierst du uns am Ende der Zeit?».

Input Forst

Im Wald treffen verschiedene Nutzer zusammen. Es macht darum Sinn, im Vorfeld den Kontakt mit dem Forstbetrieb zu suchen. Gemeinsam können Gebiete für erlebnispädagogische Sequenzen festgelegt werden.

Phase 3 – Reflexion und Abschluss

Zwei Funktionen werden mit der Reflexionsebene verfolgt: Einerseits wird eine Kultur der Ressourcenorientierung in die Klasse eingeführt. Andererseits erleben sich die Schülerinnen und Schüler selber als wirksam und können ihren Teil der Verantwortung für das wünschenswerte Zusammenleben in der Klasse erkennen und wahrnehmen.

Reflexion: Wir nutzen für den Abschluss einer Outdoor-Sequenz gerne die sprachliche Reflexion. Sie ist direkt, effektiv einsetzbar und bekannt. So treffen wir uns am Schluss einer Outdoor-Sequenz im Gemeinschaftskreis und stellen je nach Thema unterschiedliche Fragen ins Zentrum, wie zum Beispiel: «Das ist mir heute gut gelungen», «Darauf bin ich stolz», «Das war heute mein Beitrag, damit das Essen lecker geworden ist», «Das war heute mein Beitrag, damit wir es friedlich hatten hier im Wald». Bei der Rückmeldungsrunde sind wir achtsam, dass eine Kultur des respektvollen Zuhörens gelebt werden kann und wir alle Schülerinnen und Schüler hören. Wenn wir das Gesagte – vielleicht auch später – in schriftlicher Form festhalten, können wir hinterher im Schulzimmer damit weiterarbeiten (vgl. Abb. 4).

Abschliessend wird der Waldplatz aufgeräumt und die Feuerstelle renaturalisiert. Beim Gang zurück ins Schulhaus bleibt der Lehrperson Zeit für informelle Gespräche mit den Schülerinnen und Schülern und das Wertschätzen des Erlebten. Gemachte Fotos, gesammelte Ressourcen, verschriftlichte Aussagen aus den Reflexionsrunden und andere Schätze unterstützen die Lehrperson dabei, einen nachhaltigen Transfer in die «Wohlfühl-Oase» Schule zu bewirken und im Schulzimmer weiter an den Entwicklungsthemen zu arbeiten.

Autor: Lucas Zack, Primarlehrer, Erlebnispädagoge NDS HF, Geschäftsführer und Prozessbegleiter bei Teambegleitung und Klassenbegleitung GmbH, www.klassenbegleitung.ch

Krisenintervention und Coaching
Weiterbildung Pädagogik outdoor
Klassenlager
#querfeldein mit systemischer Erlebnispädagogik
www.klassenbegleitung.ch