

„Mit Sicherheit weniger Krisen“

Workshop des Fachausschusses Natur und
Erlebnispädagogik im Rahmen der BVkE Bundestagung
2018

Daniel Hahn, Erzbischöfliches Kinderheim Haus Nazareth

Marius Hafenecker, Jugendhilfe St. Mauritz, Münster

Walter Fürst, Würzburg

„Peterchens Mondfahrt.“

- Dabei läuft jeweils eine Teilnehmer*in auf einem gespannten Seil, in diesem Fall mit verbundenen Augen. Sie trägt einen Klettergut, an dem Bandschlingen befestigt sind, mit deren Hilfe die anderen Teilnehmer*innen sie stabilisieren.
- Im Anschluss kurze Auswertung, welche Lernerfahrungen bei dieser Übung möglich sein können.

Erlebnispädagogik :Lernen durch Handeln

Erlebnispädagogische Erfahrungsfelder gezielt gestalten, um ihre Wirkung zu optimieren

Aspekt	Meine Idee
<ul style="list-style-type: none">• Welche Entwicklungsziele sind für meinen Jugendlichen /Kind aktuell wichtig? Gibt es vielleicht bestimmte Situationen, in denen er/sie Gefahr läuft in eine Krise zu geraten?	<ul style="list-style-type: none">•
<ul style="list-style-type: none">• In welchem Beziehungskontext wäre eine Auseinandersetzung mit diesem Entwicklungsziel hilfreich?• Gruppe, Familie,• Eins zu eins mit einerPädagog*in	<ul style="list-style-type: none">•
<ul style="list-style-type: none">• Bei welchem erlebnispädagogischen Medium könnte sich seine/ihre Entwicklungsaufgabe besonders deutlich darstellen?	<ul style="list-style-type: none">•
<ul style="list-style-type: none">• Wie müsste das Setting für Aktivitäten mit diesem Medium gestaltet sein, damit er/sie sich mit seinem Anliegen optimal auseinandersetzen kann?	<ul style="list-style-type: none">•
<ul style="list-style-type: none">• Welche begleitende Interventionen der ErlebnispädagogInnen könnten ihn/sie weiter bringen, welche eher behindern?	<ul style="list-style-type: none">•

Die Geschichte der Erlebnispädagogik

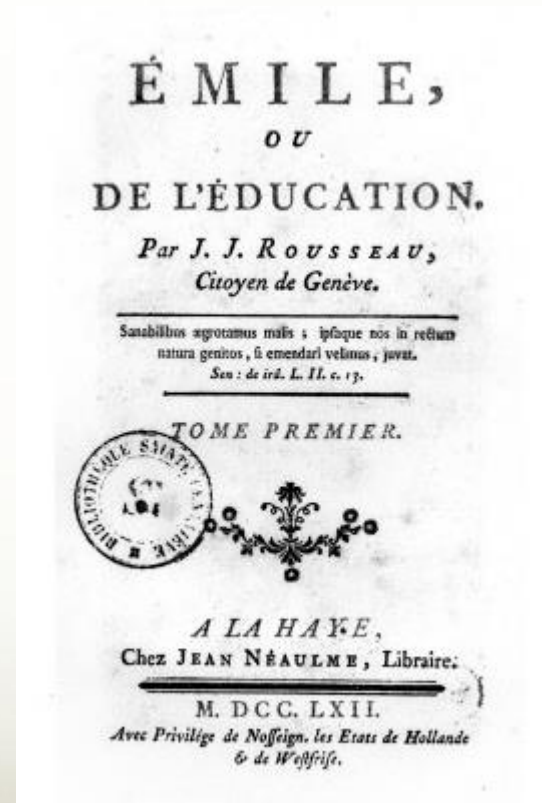
Die Vordenker

- Jean – Jacques Rousseau (1712 – 1778)
- Henry David Thoreau (1817 – 1862)
- Kurt Hahn (1886 – 1974)

Jean – Jacques Rousseau (1712 – 1778)

„Alles ist gut, wie es aus den
Händen des Schöpfers kommt,
alles entartet unter
den Händen
des Menschen.“

Jean-Jacques Rousseau



- Dieser erste Satz aus Emile verdeutlicht gleich zu Beginn den Hauptgedanken des Werkes, der häufig mit dem Schlagwort **Zurück zur Natur** wiedergegeben wird.
- Rousseaus Ziel ist eine Erziehung ohne Erzieher, die durch natürliche Strafe (logische Konsequenzen) das heißt die negativen Folgen von unpassenden Handlungen, zum freien Menschen führt.

Nach Rousseau wird der Mensch durch drei Einflüsse erzogen:

1. Die **Natur**
2. Die **Menschen**
3. Die **Dinge**

Die **Natur** entwickelt unsere Fähigkeiten und unsere Kräfte; die **Menschen** lehren uns den Gebrauch dieser Fähigkeiten und Kräfte.

Die **Dinge** aber erziehen uns durch die Erfahrung, die wir mit ihnen machen, und durch die Anschauung.“

Jean-Jacques Rousseau

Die Reihenfolge der Erwähnung von Natur, Dinge und Menschen zeigt ihre Bedeutung.

- Lernen orientiert sich nicht an der Person des Erziehers, sondern vielmehr an den Wirkungen, die sich aus dem Umgang mit gegenständlichen Dingen in der Natur ergeben.
- Die Erziehung durch Menschen hat das einzige Ziel, die Erziehungsgewalt der Natur und der Dinge zu stärken und negative Einflüsse, wie Gesellschaft, Wissenschaft, Kunst und Zivilisation zu verhüten.

Rousseau kann als Vertreter des handlungsorientierten Unterrichts gesehen werden:

„Leben heißt nicht Atmen, sondern Handeln“

Jean-Jacques Rousseau

Erlebnis und Unmittelbarkeit sind nach Rousseau die beiden wichtigsten Säulen. Damit errichtete Rousseau bereits im 18. Jahrhundert die Grundmauern zum Gedankengebäude der Erlebnispädagogik.

Henry David Thoreau (1817 – 1862)

- Thoreaus Ziel war das ursprüngliche und unmittelbare Leben ohne Mittler.
- Thoreau machte, wie auch Rousseau den damals herrschenden Zeitgeist, wie Luxus, Bequemlichkeit, Mode, Zivilisation und Technik für den Verlust der Unmittelbarkeit verantwortlich.
- Er ging davon aus, dass ein **Erlebnis** in Form einer **Auszeit** vom vertrauten sozialen Umfeld und den alltagsbedingten Verpflichtungen einen inneren Perspektivwechsel anstoßen kann.

Das meiste von dem, was man unter den Namen
Luxus zusammenfasst, und viele der so
genannten Bequemlichkeiten des Lebens sind
nicht nur zu entbehren, sondern geradezu
Hindernisse für den Aufstieg des
Menschengeschlechts.“

Henry David Thoreau

Thoreau war auf der Suche nach den Lebensbedürfnissen des Menschen und versuchte in einer selbstgebauten Blockhütte am Walden-See nahe seiner Heimatstadt Concord zweieinhalb Jahre lang ein bedürfnisloses Leben zu führen, um zum eigentlich Wichtigen vorzustoßen.

Sein Prinzip:

„Die Natur ist die große Erzieherin und Lehrmeisterin“

Kurt Hahn 1886 – 1974

„Das Erlebnis kann man nicht rational vermitteln, es muss emotional erfahren werden. Man kann es nicht lehren, Mann muss es bisweilen inszenieren.“



Die Pädagogik soll die Hindernisse nicht beseitigen, sondern nur überwindlich machen.

Wer viel von der Jugend fordert gewinnt sie.

Erlebnistherapie

- **Hahns Ziel war die Förderung und Unterstützung der Charakterbildung des jungen Menschen.** Dies hielt er für notwendig, da er zunehmende Mangelerscheinungen der modernen Gesellschaft feststellte („**Zivilisationsgeschädigte Gesellschaft**“). Er kritisierte die mangelnde Charakterausbildung des staatlichen Schulwesens und glaubte, dass die gegenwärtige Zivilisation krank sei und krank mache.

Er beklagte namentlich folgende vier Verfallserscheinungen:

1. **Verfall der menschlichen Anteilnahme:** Er bemängelte, dass in Folge von Stress und des modernen Lebens eine Oberflächlichkeit entstehe, die den Menschen gleichgültig werden lasse. Diese Schnelllebigkeit der modernen Gesellschaft führt zu einer Anonymität, die es erlaubt, nicht hin zu sehen, was gleichbedeutend mit dem Verlust der persönlichen Verantwortung ist.

2. **Verfall der Sorgsamkeit / Sorgfalt:** Der zunehmende Verlust an Konzentration, Ausdauer und Kreativität geht einher mit dem Verlust des praktischen - handwerklichen Könnens („Seuche und Schlamperei“). Im Gegensatz zum Handwerk steht die Massenproduktion, welche eine Wegwerfmentalität erzeugt (*Zwang möglichst schnell alte durch neue Produkte zu ersetzen*).
3. **Verfall der körperlichen Tauglichkeit:** Die Vernachlässigung der körperlichen Tüchtigkeit führt dazu, dass die Kräfte der Selbstüberwindung verkümmern. Gründe hierfür sind die moderne Fortbewegung und die ungebührliche Heldenverehrung für Sportler, wodurch die weniger Begabten nur daran gehindert würden, sich nach eigenen Kräften anzustrengen und zu entfalten.
4. **Verfall der Initiative:** Diese steht in engem Zusammenhang mit dem Verfall der körperlichen Tauglichkeit. Durch die mangelnde Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln, wird das Handlungs- und Erlebnisfeld gravierend eingeschnitten. Der Mensch wird zum Zuschauer der passiv am Geschehen teilnimmt.

Elemente der Erlebnistherapie

1. Das körperliche Training
2. Das Projekt
3. Die Expedition
4. Der Rettungsdienst (Dienst am Nächsten)

1. Das körperliche Training

Es soll den Kindern und Jugendlichen helfen, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Darüber hinaus soll es Kondition, Mut, Vitalität und Überwindungskraft steigern. Vor allem sollte es der Willensstärkung dienen.

Hahn hat die „leichtathletische Pause“ eingeführt, die vier Mal pro Woche stattfand: Dabei wurden zuerst einfachen Übungen gemacht, die jeder beherrschte, dann sollten Übungen gemacht werden, die man nur mit Selbstüberwindung ausführen konnte.

2. Das Projekt

Zum Projekt gehören technische, handwerkliche und geistige Aufgaben, die besondere Geduld erfordern, die notwendig ist, wenn man sorgsam arbeiten möchte. Es verlangt von den Kindern und Jugendlichen zudem Durchhaltevermögen, handwerkliches Geschick, Voraussicht, geistige Auseinandersetzung und Selbstständigkeit. **Hierbei werden Kreativität und Musikalität gefördert.** Bei der Projektarbeit können die Kinder und Jugendlichen ihre Stärken entdecken und einbringen.

3. Die Expedition

Sie war gedacht als *Ergänzung zum körperlichen Training*. Es geht auch hierbei um die *Selbstüberwindung und um die persönliche Initiative*, ohne die eine Expedition gar nicht erst organisiert werden kann. Ziele dieser Aktivitäten sind *Sorgsamkeit, Umsicht bei der Planung, Entschlusskraft, Durchhaltevermögen und Nervenkraft*. Die Expeditionen finden in Gruppen statt, die ein wichtiges Lernfeld sind. Die Kinder und Jugendlichen sollen Sicherheit durch die Gruppe erfahren. *Sie sollen sich auch überwinden, sich zu öffnen, d.h. zum Beispiel, dass sie sich auch ihre Schwächen zugestehen und diese in der Gruppe zeigen können.*

4. Der Rettungsdienst

Das wichtigste Erziehungsziel war für Kurt Hahn der **Dienst am Nächsten**, welches er glaubte, mit dem Rettungsdienst zu erreichen. Bei den Rettungsdiensten in Bergen und auf der See soll Hilfsbereitschaft, Erbarmen und menschliche Anteilnahme geweckt und gestärkt werden. Rettungsdienst kann z.B. Feuerwehr oder Bergwacht sein. Die Kinder / Jugendlichen werden im Rettungsdienst geschult und eingesetzt. Es gibt ihnen das Gefühl gebraucht zu werden und lässt sie gleichzeitig erkennen, wie wichtig und notwendig es ist, anderen Menschen zu helfen.

Retten zeigt die stärkste Dynamik, nicht der Krieg.
Retten befriedigt den Drang, sich zu bewähren.
Junge Menschen sind lebhafter als Erwachsene.
Heranwachsenden muss ein Aktionsfeld geboten werden.

Kernaussagen Kurt Hahn

„Es ist Vergewaltigung, Kinder in Meinungen hineinzuzwingen. Aber es ist Verwahrlosung, ihnen nicht zu Erlebnissen zu verhelfen, durch die sie ihrer verborgenen Kräfte gewahr werden können.“

„Verborgene Kräfte“ sind Herz, Tapferkeit, Einfühlungsvermögen und Empfindsamkeit. Diese gilt es zu entfalten und zu erhalten.

Leitbegriffe seines pädagogischen Programms

- Zuversicht in der Anstrengung
- Bescheidenheit im Erfolg
- Anmut in der Niederlage
- Fairness im Zorn
- Klarheit des Urteils, selbst in der Bitternis verwundeten Stolzes
- Bereitschaft, sich zu jeder Zeit einzusetzen

„Die Salemer Gesetze“

- Gebt den Kindern Gelegenheit, sich selbst zu entdecken.
- Lasst die Kinder Triumph und Niederlage erleben.
- Gebt den Kindern Gelegenheit zur Selbsthingabe an die gemeinsame Sache.
- Sorgt für Zeiten der Stille.
- Übt die Phantasie.
- Lasst Wettkämpfe eine wichtige, aber keine vorherrschende Rolle spielen.

Erlebnispädagogik im Gesamtkonzept der Einrichtung

1. Einbindung in das Gesamtkonzept
 - a. Formen der Einbindung
 - b. Beispiel der vier Säulen nach Kurt Hahn

2. Mögliche Hürden
 - a. Finanzierungsproblematik
 - b. Akzeptanz der Mitarbeiter / Bewusstseins-schaffung bzgl. des Mehrwertes für die Jugendlichen und für die Kollegen
 - c. Stellenwert bei der mittleren bzw. oberen Leitungsebene

1. Einbindung in das Gesamtkonzept

a. Formen der Einbindung

- EP ist im Fachdienst angesiedelt
 - Clearingmodule etc.
 - Screening Phasen
- EP im GüD
- EP Abteilung
- Eingestreute EP auf WG´s
 - EP`ler arbeitet auf WG
- Institution nutzt für bestimmte Phasen im Hilfeprozess erlebnispädagogische Konzepte, z.B. Krisenintervention
- ISE EP

1. Einbindung in das Gesamtkonzept

b. Beispiel der vier Säulen nach Kurt Hahn

Die 4 Säulen nach Kurt Hahn

- ✓ lernen und gleichzeitig erleben können, was für Werte der Dienst am nächsten mit sich bringt

- ✓ Gefühl für den eigenen Körper entwickeln. Kondition, Mut, Vitalität und Überwindungskraft steigern. Individuelle Willenstärkung ermöglichen



- ✓ Selbstüberwindung und persönliche Initiative. Ziele sind: Sorgsamkeit, Umsicht bei der Planung, Entschlusskraft, Durchhaltevermögen und Nervenkraft. → Lernen im Gruppengefüge

- ✓ Technische, handwerkliche und geistige Aufgaben. → Förderung von Kreativität und Musikalität. Geduld, Durchhaltevermögen, handwerkliches Geschick, Voraussicht, geistige Auseinandersetzung und Selbstständigkeit.



Handlungsleitlinien

- Den Kindern soll die Gelegenheit gegeben werden, sich selbst zu entdecken.
- Sowohl Triumph als auch Niederlage zu erleben.
- Sie sollen die Möglichkeit erhalten, sich selbst einer gemeinsamen Sache hingeben zu können, ihre Phantasie zu üben.
- Auch Wettkämpfe sollen eine wichtige Rolle spielen, ohne jedoch eine vorherrschende Rolle einzunehmen.
- Zu guter Letzt soll auch für Zeiten der Stille gesorgt werden.

Leitbegriffe

- Zuversicht in der Anstrengung
- Bescheidenheit im Erfolg
- Anmut in der Niederlage
- Fairness im Zorn
- Klarheit des Urteils, selbst in der Bitternis verwundeten Stolzes
- Bereitschaft, sich zu jeder Zeit einzusetzen



Gruppenübergreifender Dienst - das macht die Jugendhilfe bunt

Erlebnispädagogik nach Kurt Hahn

Unsere Kinder sollen:

- sich selbst entdecken
- sowohl Triumph als auch Niederlage erleben
- sich einer gemeinsamen Sache hingeben
- eigene Phantasie üben
- Zeiten der Stille haben

Die vier Säulen:

1. Das Projekt
2. Die Expedition
3. Der Dienst am Nächsten
4. Das körperliche Training

Lebenswelt Heim- und Tageserziehung



www.haus-nazareth-sig.de



1. Körperliches

- Klettergruppen in der eigenen Boulderhalle
- Survivors (Überlebenstraining in der Wildnis)
- Segeln am Bodensee
- Kurt Hahn Pokal
- Boulder Cups
- Kletterfreizeiten
- Skifahren



2. Dienst am Nächsten

- Kinder- und Jugendparlament (Heimrat)
- von den Kindern gestaltete Gottesdienste
- Gestalten und Organisieren der Feste und Feiern
- Forst- und Naturprojekte (Wilde Wald Welt)

3. Projekt

- Zirkus- und Feuerakrobatik
- Kunstangebote Ateller
- Kinderrockband
- Christliche Jugendband (Young Spirits)
- Ministranten
- Klosterwochenenden
- Bundesjugendmusikprojekt



4. Expedition

- Radtouren (Gardasee)
- Alpenüberquerung
- Floßexpedition
- Segeltörns



Kontakt:

Daniel Hahn
07571-7203-183
daniel.hahn@haus-nazareth-sig.de

Erlebnispädagogik @ Innen-Tagesgruppen @ Cleaning @ Sonntagsdienst für Erziehungshilfe @ Freizeitpädagogik @ Slatore Gruppen @ Notaufnahme @ Jugend und

Ordnung @ Club @ Internat und @ Konfirmanden

2. Mögliche Hürden

a. Finanzierungsproblematik

1. Finanzierung durch LV bzw. EV
2. Finanzierung über Modul od. IZL
3. „Gießkannenfinanzierung“
4. Spenden, Sponsoring und Fundraising

1. Finanzierung über LV bzw. EV

Ergänzende Betreuung

in Form von Leistungen zur Gruppendifferenzierung, zur schulischen und sozialpädagogischen Förderung sowie für freizeitpädagogische Angebote und Ferienfreizeiten.

Die ergänzende Betreuung umfasst:

1. **Verdichtete Betreuung** (in Form von durchschnittlich 1,2 Std. Doppelbetreuung pro Betreuungstag zur Gruppendifferenzierung, z.B.)
 - für Angebote der sozialpädagogischen und schulischen Förderung Einzelner und Teilgruppen
 - zur Gestaltung von verpflichtenden pädagogischen Projekten und Arbeitsgemeinschaften
 - für musikpädagogische Angebote (z.B. „House- Kids“) mindestens einmal pro Woche

- für erlebnispädagogische Angebote (z.B. Kanu fahren, Biking, Hoch- und Niederseilgarten, Outdoor- Aktivitäten) mindestens einmal pro Monat und Projekte (z.B. „Circus of fire“) mindestens einmal pro Woche

2. Ferienfreizeiten

- als gruppeninterne und gruppenübergreifende Ferienfreizeiten in einem Gesamtrahmen von 21 Tagen pro Jahr

§ 2 Strukturdaten

(1) Angebotsform und Platzzahl

Das Leistungsangebot umfasst 5 Gruppen mit insgesamt 41 Plätzen, im Stammhaus, Brunnenbergstr.34; 72488 Sigmaringen,

WG 2	Gruppe „Don Bosco“	8 Plätze
WG 3	Gruppe „Franziskus“	8 Plätze
WG 4	Gruppe „Theresia“	8 Plätze
WG 6	Gruppe „Elisabeth“	9 Plätze
WG 7	Gruppe „St. Josef“	8 Plätze

41 Plätze

§ 3 Sächliche und personelle Ausstattung

(1) Personelle Ausstattung

Regelleistung

1. Grundbetreuung	20,77 VK
2. Ergänzende Betreuung/Leistungen	2,05 VK
3. Hilfe- und Erziehungsplanung	1,46 VK
4. Regieleistungen	
○ Leitung	1,37 VK
○ Verwaltung	1,03 VK
○ Hauswirtschaft	5,86 VK

2. IZL und Modulfinanzierungen

- Möglichkeiten der IZL Finanzierung:
 - verlässliche Personalgrößen
 - Personifizierte Leistungserbringung
 - 1:1 Setting
 - Hoher Verwaltungsaufwand
- Möglichkeiten der Modulfinanzierung:
 - Abhängigkeit von Teilnehmerzahlen
 - Wenig Einfluss auf die Gruppenkonstellation
 - Zeitpunkt des Modulstarts durch HP Prozess erschwert
 - Starres Konzept

3. „Gießkannenfinanzierung“

- Einrichtung entscheidet von jeder Gruppe einen definierten Stellenumfang für die EP bzw. GÜD ab zu ziehen.

4. Spenden und Sponsoring

-Vorsicht- Gradwanderung!!!

- „Tue Gutes und rede darüber“
 - Medienwirksame Bilder erzeugen
 - Mit Projekten den „Zahn der Zeit“ treffen.
 - Z.B. „Tour de Jugendhilfe“ –gemeinsam Deutschland erfahren-
 - Wilde Wald Welt –Jugendhilfe erlebt begreift und packt an-
 - Floßexpedition –auf zu Neuen Ufern; gemeinsam Europa erpaddeln-
 - Hilfeinsätze bei Naturkatastrophen (THW)
 - Kurt Hahn Pokal
 - Etc.

- Fundraisingkonzept - „Win-Win-Situation“ schaffen
 - Nennungen (Bannergröße / Werbefreigaben)
 - Aktionen (Kilometer / Baumstämme / Backsteine...)
 - Pakete (Workshops zahlt A / Lager und Verpflegung zahlt B)
 - ...
- Fördergelder z.B. Aktion Mensch, Radio 7 Drachenkinder, SWR etc.
 - Arbeitsintensiv
- Kreative Ideen
 - Pfandaktion
 - Spendenkassen
 - Aufrunden
 - ...

Personalstellen spendenfinanziert? (diskussionswürdig)

2.Mögliche Hürden

b. Akzeptanz der Mitarbeiter / Bewusstseins-schaffung bzgl. des Mehrwertes für die Jugendlichen und für die Kollegen

- EP entlastet die Gruppen
- Gruppendynamik ist während EP Aktionen wesentlich entspannter
- EP geht mit jedem Kind oder Jugendlichen
- 80 % weniger Krisen
- Bringt den Zauber und die Begeisterung in die Jugendhilfe
- Emotionale und positive Erlebnisse für die Mitarbeiter und die Jugendlichen. Alle erleben sich neu und besonders

-Erfahrungsbericht-

Das Erlebnis kann man nicht rational vermitteln, es muss emotional erfahren werden. Man kann es nicht lehren, Mann muss es bisweilen inszenieren.“

Wer viel von der
Jugend fordert gewinnt sie.

-Kurt Hahn-

2. Hürden

c. Stellenwert bei der mittleren bzw. oberen Leitungsebene

Einer der wirksamsten Faktoren, um die Erlebnispädagogik in einer Einrichtung sowohl fachlich als auch strukturell zu implementieren, ist die Leitungsebene. Sie braucht den Mut und die Kompetenzausstattung, die EP „von der Leine“ zu lassen. Erlebnispädagogik ist oft verrückt und sehr individuell. Sie ist aber oft auch sehr wirksam und bringt den Zauber und die Hoffnung für unsere Kinder und Jugendlichen und auch für unsere Kollegen zurück in die Jugendhilfe.

Empfehlung: Die Macht des Augenblicks von D. Mastalerz

Erlebnispädagogik und Krisenprävention

Zur Hinführung führte eine angeleitete Phantasie die Teilnehmer*innen zum beispielhaften Erleben von Empfindungs- Wahrnehmungs- Gefühls und Denkmustern beim Erleben einer Krise. Was die einzelnen dabei erlebten wurde im Plenum ausgetauscht und durch fachliche Aspekte vertieft:

- Erlebnispädagogik findet immer unter Rahmenbedingungen statt, die bei den Teilnehmer*innen Grenzerfahrungen provozieren können: Das heißt Sie werden mit Situationen konfrontiert, die ihre bisherigen Anpassungs- und Problemlösestrategien in Frage stellen. Grenzerfahrungen führen also oft zu einer subjektiven aber wohldosierten, d.h. deutlich erlebbaren aber auch zu bewältigenden Krise. Dabei entstehen Empfindungs- Wahrnehmungs- Gefühls und Denkmuster und ihre neurobiologischen Entsprechungen im Gehirn, vergleichbar dem Erleben einer Krise.
- Aus neurobiologischer und neuropsychologischer Perspektive können sich bei einer Grenzerfahrung drei unterschiedliche Prozesse entwickeln:
- Optimale Erregung mit einem großen Toleranzfenster und damit großer Handlungsfähigkeit, Übererregung mit emotionaler Instabilität, desorganisiertem Denken, und gestörter Außenwahrnehmung

Erlebnispädagogik und Krisenprävention

- Untererregung mit einer vollen Blockade der Handlungsfähigkeit, der Wahrnehmung der Umgebung, es ist schwer bis nicht möglich einem Begleiter zu zuhören.
- Bei jedem dieser Erregungszustände und dem damit einhergehenden Lösungsprozess ist eine ihm angemessene Form der pädagogischen Begleitung wichtig, um eine positive korrigierende Erfahrung zu ermöglichen. Die Halbwertszeit der Wirkung von Stresshormonen liegt zwischen 30 und 120 Sekunden. Erst wenn diese Wirkung nachlässt, kommen lösungsorientierte Interventionen überhaupt an: also zurück in die Komfortzone, Zeit lassen, den Abbau der Stresshormone abwarten, einen Prozess in Richtung optimaler Erregung unterstützen. Das sind ganz wichtige Voraussetzungen für eine positive Erfahrung, bei der Bewältigung einer Krisensituation.
- So können grundlegenden Prinzipien für die Erweiterung des individuellen Toleranzfensters – Interaktive Regulation und Autoregulation – körperlich erfahren und damit gelernt werden. (natürlich nicht mit einer einmaligen Erfahrung)



Erlebnispädagogik und Krisenprävention

- Die wohltuende Wirkung der Hemmung (Inhibition) störender (oft vor allem innerer angstauslösender) Reize wird erlebt und im Körper verankert.
- Ermutigen, anspornen, Druck machen, „du schaffst das“, sind im Hinblick auf dieses Ziel kontraproduktiv.
- In späteren Krisen im Alltag erinnert sich der Organismus an die im Körper gespeicherten Regulationsprozesse (Muskeln entspannen, Atmung regulieren, Hilfe aus dem Umfeld) und kann darauf zurückgreifen

Zusammenfassung:

Durch Grenzerlebnisse, isomorph und kreativ gestaltet, richtig dosiert pädagogisch qualifiziert begleitet, können Teilnehmer*innen erlebnispädagogischer Aktivitäten lernen, angstbesetzte Krisensituationen zu modellieren, die begleitenden Gefühle abzumildern bzw. unter Umständen sogar auflösen.