

Sabine Lang:

Erfahrungsbereiche in der Erlebnispädagogik – An der Schnittstelle zwischen Individuum und Gemeinschaft

(Der folgende Artikel ist ein bearbeiteter Auszug aus Rehm, Gregor und Lang, Sabine (2018): Erlebnis, Ethik, Spiritualität. Unveröffentlicht.)

Das Thema dieses Jahrbuchs ist eines, das uns in der erlebnispädagogischen Praxis immer wieder einmal begegnet. Häufig wird in unseren Kursen erlebbar, dass es zwar auf den Einzelnen ankommt, sich aber niemand in einem „gemeinschaftsentleerten“ Raum bewegt und auch nicht bewegen kann. Gerade in der Auseinandersetzung mit uns selbst und den Grenzerfahrungen unseres Lebens rückt das Individuum in seinen Abhängigkeiten in den Vordergrund. Die Fragen „Wer bin ich?“, „Warum bin ich?“ und „Wozu bin ich?“ lassen sich nur schwer beantworten, wenn man dabei nur auf sich selbst (auf das Individuum) schaut. Vielmehr braucht es den Blick auf das ganze System, indem der Einzelne ein wichtiger und wesentlicher Teil, aber eben nicht alles ist.

Um den oben gestellten Fragen und deren mögliche Antworten ein wenig näher zu kommen erachten wir es in unserer erlebnispädagogischen Arbeit im Bereich von Spiritualität und Glaube als hilfreich, verschiedene Bereiche von Erfahrung zu unterscheiden. Hierbei beziehen wir uns auf die vier grundlegenden Erfahrungsbereiche, die man in der Erlebnispädagogik immer wieder findet: die Selbsterfahrung, die Gemeinschafts- oder Gruppenerfahrung, die Grenzerfahrung und die besondere Betonung von Welt und Umfeld als Umwelterfahrung. Zu jeder Beschreibung eines Erfahrungsbereichs haben wir einige Fragen formuliert. Wir laden Sie ein über diese Fragen nachzudenken und damit den Verbindungen von Individuum und Gemeinschaft bei sich selbst nachzuspüren.

Gemeinschaftserfahrung

Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen. Soziale Wesen sagt man auch gerne. (Dreikurs 2002, S. 16) Der Weg zu uns selbst führt oft über den oder die Anderen. (Buber 1954) Wir führen unser Leben in der Spannung zwischen Individualität und Gemeinschaftswesen. Wir wollen so sein wie alle anderen. Wir suchen nach dem WIR. Wir möchten „ganz normal“ sein, dazugehören und dabei sein. Gleichzeitig wollen wir aber auch sein wie kein anderer. Wir wollen einzigartig, besonders, eben nicht mehr oder weniger als ICH sein. Gemeinschaftserfahrung ist wesentlich für uns, um uns selbst und die anderen zu entdecken. Zentrale Grundbedürfnisse werden nach unserem Dafürhalten in der Gemeinschaft erfüllt, wie Geborgenheit, Anerkennung, Bestätigung, Nähe, Struktur, Herausforderung und vieles mehr.

„Hier in der Gruppe lernt der Mensch, mit den Augen des Anderen zu sehen, mit den Ohren des Anderen zu hören, mit dem Herzen des Anderen zu fühlen.“ (Langmaack et al. 2004, S. 81)

Gemeinschaftserfahrung meint für uns die Erlebnisse, die man in der Gemeinschaft erfährt. Hierbei zeigt sich das Phänomen, dass man Gemeinschaft und Individuum nur schwer trennen kann. Jeder erlebt Gemeinschaft als Individuum und doch gibt es diese gemeinsamen Momente, in denen man auf wundersame Art miteinander verbunden scheint: man erlebt Gemeinschaft. Dies geschieht zum Beispiel im Mannschaftssport, beim gemeinsamen Singen, wenn man eine Herausforderung gemeinsam bewältigt hat. Das gemeinsame Feiern eines Erfolges oder auch der geteilte Frust über eine Niederlage lässt die Individuen im WIR näher zusammenrücken. Diese Mechanismen von Gemeinschaft werden in der Erlebnispädagogik häufig verwendet. Die Gemeinschaftserfahrung ist ein Erleben von Miteinander oder Gegeneinander. Wir lernen in der Gemeinschaft was angemessen und unangemessenes

Verhalten ist. Wir werden in unseren Verhaltensäußerungen gespiegelt. Wir werden als Person erkannt. So wirkt die Gemeinschaft direkt auf das Selbst des Einzelnen und der Einzelne wirkt in die Gemeinschaft.

- Welche Gemeinschaften waren für Sie in Ihrer Biografie wesentlich? Was haben Sie erlebt?
- Wo und wie haben Sie Gemeinschaft als für Sie hilfreich, wo als für Sie hemmend erlebt?
- Welche „Lehren“ haben Sie daraus gezogen? Was davon möchten Sie beibehalten? Was möchten Sie verändern?

Selbsterfahrung

Ich bin! Und: Ich bin ich! Das sind zwei Grunderfahrungen des Individuums, die uns unser Leben lang begleiten und deren Bedeutung je nach Lebensphase immer wieder neu verstanden und durchbuchstabiert werden will. Diese Grundthesen des Lebens sind unter anderem auch Motoren für die Spiritualität. Zu Beginn unseres Lebens stellen wir fest, dass wir sind. Den Rest unseres Lebens verbringen wir damit, mehr oder weniger intensiv herauszufinden, was dieses Sein bedeutet. In diesem Zusammenhang entsteht unser Selbstbild, unsere Überzeugung von uns selbst. Was wir unserer Meinung nach können oder auch nicht können. Wie wir sind. Diese Überzeugung von uns Selbst nehmen wir mit in die oben beschriebene Gemeinschaftserfahrung. Aber sie ist auch die Hintergrundfolie, auf der wir alles wahrnehmen, verstehen und interpretieren, was uns widerfährt. Das, was wir sehen, wenn wir uns im Spiegel betrachten, ist wesentlich gefärbt von diesem Selbstbild und ebenso all das, was wir erleben. Unser Selbstbild entsteht in der Wechselwirkung von Individuum und Umwelt. Interessant ist hierbei die Beobachtung, dass Menschen (zumindest ab einem gewissen Alter) diejenigen Erlebnisse und Erfahrungen provozieren und herausfordern, die ihr Selbstbild bestätigen, während das, was diesem Selbstbild widerspricht, schnell ausgeblendet, nicht wahrgenommen oder schlicht verneint wird. So kommt es, dass Menschen, die z.B. überzeugt sind, etwas Bestimmtes nicht zu schaffen oder zu können, sich in der Regel von sich aus so verhalten, dass ihre Einschätzung bestätigt wird. Haben sie in ihrem Tun wider Erwarten doch Erfolg, werden schnell Ausflüchte und Erklärungen gesucht, warum dies nun im Einzelfall funktioniert hat, sie aber im Prinzip trotzdem unfähig sind.

Hierbei zeigt sich, dass die Selbstüberzeugung des Einzelnen in der spirituellen Suche häufig bestätigt werden soll. Gleichzeitig ist da der Wunsch nach dem Veto – dem Widerspruch. Das über die wahrgenommene Wirklichkeit hinausgehende „Du bist anders!“ oder auch „Du bist mehr!“ In Aktionen, die der Selbsterfahrung dienen sollen, versuchen wir also den Aspekt der Gemeinschaft erst einmal möglichst weit zurück zu schrauben. Wobei sich dies nur im „Hier und Jetzt“ bewerkstelligen lässt. Denn der Mensch als geschichtliches Wesen ist sowohl abhängig von seinem „Geworden sein“ als auch von dem, was noch kommen wird. So können wir mit den Mitteln der Erlebnispädagogik hier zum Beispiel mit einem „Solo“ den Einzelnen auf sich selbst fokussieren. Eine bekannte Methode hierzu, die schon sehr alt und in eigentlich allen bekannten Religionen verbreitet ist, stellt das Pilgern dar.

- Welches Bild haben Sie von sich selbst?
- Welche Erfahrungen haben dieses Bild geprägt?
- Was würden Sie als Ihre zentralen Stärken bezeichnen?

Grenzerfahrung

Die Grenzerfahrung scheint uns der Sache nach immer eine Selbsterfahrung zu sein. Allerdings kann sie sowohl in der Gemeinschaft als auch alleine erlebt werden. In dem Maß, wie wir erkennen, dass wir ICH sind, in dem Maß begreifen wir auch, dass wir endlich sind – also Grenzen haben. In der Gemeinschaft müssen im Rahmen eines sozialen Lernens die

individuellen Grenzen erkannt und im Sinne eines gemeinschaftlichen Kompromisses in einen Verhaltenskodex eingearbeitet werden. Dies findet in Gruppen vornehmlich in der so genannten Konflikt- oder Storming-Phase statt. Allerdings ist die Darstellung einer Gruppendynamik mithilfe der altbekannten Phasenmodelle etwas statisch. Da eine Gruppe sich nicht wirklich linear in „Reiz-Reaktions-Ketten“ entwickelt, können solche „Regel-Aushandlungs-Prozesse“ tatsächlich immer wieder stattfinden. Zu Beginn einer Gruppenphase allerdings gewiss öfter als im weiteren zeitlichen Verlauf.

Die Grenze ist ein sehr persönlich definierte imaginäre „Linie“ oder „Zone“. Der Begriff „Grenzerfahrung“ deutet darauf hin, dass jemand erlebt, wie eine „Grenze“ von ihm oder von anderen überschritten wird. Dies kann ein ganz bewusst gewolltes Geschehen sein. Es kann sich aber auch ungewollt ereignen. Der Unterschied besteht in der Vorbereitung des Individuums auf das, was erlebt werden kann.

In der Erlebnispädagogik wird oft mit dem „Komfort-Zonen-Modell“ gearbeitet. Dies geht kurz gesagt davon aus, dass man zum Lernen aus dem Bereich des Bekannten, in dem man sich bequem eingerichtet hat, heraus kommen muss. Und wahrscheinlich stimmt dies auch oft genug. Die Grenzerfahrung zumindest ist so eine „Heraus-aus-der-Komfortzone-Erfahrung“. Es sind keine erprobten Strategien vorhanden, um mit dieser Situation umzugehen. Kann ich mich innerlich vorbereiten, bin ich auf die kommende „Überforderung“ eingestellt. Die innere Haltung, mit der ich mich der Situation stelle, wird meinen Umgang in und mit ihr wesentlich beeinflussen. Hierbei spielen dann auch wieder die schon gemachten Erfahrungen, mein Selbstbild, mein Vertrauen in mich und andere, eine wesentliche Rolle. Die Überschreitung einer Grenze kann also eine Chance zu Entwicklung und Wachstum sein, sofern sie keine Überforderung darstellt. Siehe hierzu auch Abstreiter/Zwerger/Zwerger 2018, S. 43f (Komfortzonenmodell).

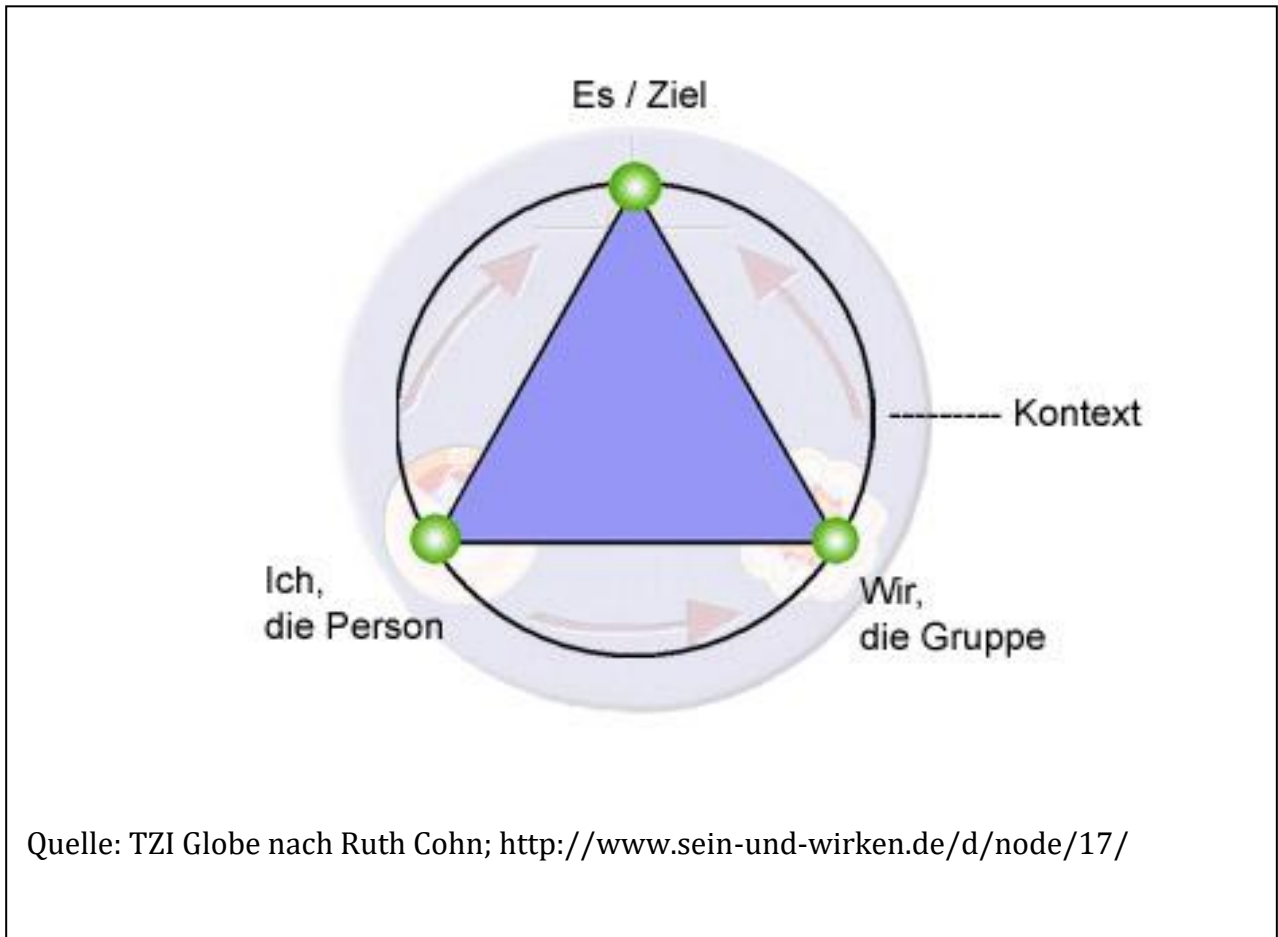
- Beschreiben Sie eigene Grenzen. Finden Sie Worte und Umschreibungen dafür.
- Welche Grenzerfahrungen haben Sie in Ihrem Leben schon gemacht?
- Was hat Ihnen geholfen mit diesen Situationen umzugehen?
- In welcher Weise haben Sie von diesen Erfahrungen profitiert?

Umwelterfahrung

Wir Menschen leben in der Welt, die uns umgibt, und wir stehen in Wechselwirkung mit dieser. Welches Verständnis wir von dieser Welt haben, hängt mit allen vorher beschriebenen Erfahrungsbereichen zusammen. Jeder erlebt sich als Individuum, zugehörig zu Gruppen, welche sich in einem noch größeren Kontext bewegen. Diese Welt, in der sich die größeren Zusammenhänge des Lebens abspielen, ist oft zugleich unendlich weit von unserem individuellen Erleben entfernt und aufdringlich nah und intensiv mit jedem Einzelnen von uns als Individuum verbunden. Auch zeigen sich wieder die schon vorher beschriebenen Zusammenhänge und Wechselwirkungen. Haben wir uns als einen Menschen erfahren können, der Einfluss hat, der mit Verantwortung trägt für die Welt um uns herum? Oder hat man wenig Zugang zu der Welt und lebt in seinem höchst eigenen Universum? Kinder erleben sich zuerst als den Mittelpunkt ihrer Welt. Mit zunehmender Entwicklung und Reife weitet sich der Blick. Am Anfang ist da nur ein „ICH“. Es entstehen Unterschiede zwischen dem Individuum und der Materie um es herum. Es entstehen Unterschiede zwischen den anderen Menschen, die das Kind umgeben. Das „ICH-Bewusstsein“ kommt und danach folgt der mühsame Weg vom ICH zum WIR zum ICH zum WIR und der ständige Prozess des Balancehaltens zwischen diesen beiden „Polen“. Die größeren Zusammenhänge des Lebens werden sichtbar und wir entwickeln ein Moralbewusstsein, ein Gewissen, und ordnen uns in das Gefüge des Lebens, in das spezifische Gefüge unseres Lebens ein.

Erfahrungsbereiche in Reflexion und Transfer – alles hängt zusammen

Die vorgestellten Erfahrungsbereiche stehen miteinander in Wechselwirkung. In der Themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth Cohn haben wir ein Theoriemodell gefunden, das uns Zusammenhänge und Wechselwirkungen der Erfahrungsbereiche wunderbar aufzeigt und damit einen Ansatzpunkt zu Reflexion und Transfer bereitstellt. Daher soll es uns als eine Orientierungshilfe für Reflexion und Transfer dienen. Alles was wir in den oben beschriebenen Erfahrungsbereichen erleben, beeinflusst alle vier Bereiche, mehr oder weniger intensiv. In der TZI wird diese Wechselwirkung mithilfe eines gleichseitigen Dreiecks innerhalb einer Kugel dar:



Die Eckpunkte des Dreiecks sind das „ICH“ des Einzelnen, das „WIR“ der Gruppe und das „ES“, die Sache oder das Thema, welches die Gruppe beschäftigt. Gleichseitig ist das Dreieck deshalb, weil in einer funktionierenden Gruppeninteraktion diese drei Aspekte ausbalanciert und gleichwertig vorkommen müssen. Der Kreis, in den das Dreieck eingebettet ist, stellt den „Globe“, die Umwelt dar. Dies ist der Kontext, in dem der ganze Gruppenprozess stattfindet. So zeigt sich in einer schlichten grafischen Darstellung, wie alles mit allem in Verbindung und Wechselwirkung steht.

Die Reflexion ist hier eine große Chance, diese gegenseitigen Abhängigkeiten (Ruth Cohn nennt diese „Interdependenzen“) wahrzunehmen bzw. bewusst zu machen und Strategien zu entwickeln, erfolgreich damit umzugehen. Wenn alles miteinander in Verbindung steht, dann lässt sich daraus schließen, dass man aus den „erlebnispädagogischen Spezialfällen (Aktionen und Übungen)“ auch legitimerweise den Übertrag in den Alltag leisten kann und die Ergebnisse nicht ihre Gültigkeit verlieren. Erfahrungen über mich selbst, meine vielleicht überraschende Leistungsfähigkeit und Spontanität oder mein nicht erwartetes Scheitern, die Fähigkeiten von anderen, ihre Äußerungen und Handlungen können vom erlebnispädagogischen Kontext in meine Alltagswelt übertragen werden und sie behalten ihre

Gültigkeit. Dadurch erweitert sich mein Erfahrungs- und Handlungsspektrum. Ich werde mich bemühen, die positiven Erfahrungen zu wiederholen und daraus Ertrag zu erzielen. Und ich werde mich bemühen, weiteres Scheitern oder negative Erfahrungen zu vermeiden. So kann die Reflexion den Transfer schaffen und damit die Bedeutung des Lernmoments heben. So dass er Bedeutung gewinnt, die über den Moment hinausgeht.

Formulieren Sie Reflexionsfragen, die den Blick auf Sie selbst (ICH) lenken, und Fragen die das Geschehen in der Gruppe in den Fokus nehmen:

- Was hat mir geholfen, mich an dieser Aufgabe zu beteiligen? Was hat mich gehemmt? Was war dein Anteil am Prozess?
- Was hat dazu geführt, dass ihr erfolgreich sein konntet?
- Was nimmst du aus dieser Aktion als Erkenntnis mit in deinen Alltag?

Und solcherlei Fragen mehr.

Beispielhaft für diese Art des Arbeitens und diese Sicht auf Individuum und Gemeinschaft, sei hier noch eine Aktion beschrieben, die die Autorin als Teilnehmerin erlebt hat:

Die Gruppe bietet einen Leitersprung an. Wir sind in einem wunderschönen Hochwald. Uralter Buchenbestand. Hoch über der Leiter haben wir die Sicherung angebracht. Jetzt steht die Leiter, von Seilen gehalten und ich darf hochsteigen. Nichts leichter als das. Schon tausendmal gemacht. Ich steige auf die Leiter und vertraue dem doch scheinbar so fragilen Konstrukt aus Seilen und Aluleiter und nehme Sprosse für Sprosse. So etwa fünf Meter über dem Boden ist das Ende der Leiter erreicht. Jetzt muss ich über die Leiter hinaus klettern. An diesem Tag will mir das nicht gelingen. Die Gruppe feuert mich an, macht mir Mut, aber ich komme nicht über meinen kritischen Punkt hinaus. Beim Abstieg kommt mir der Gedanke: Wieso glaubst du eigentlich, dass die Leiter dir Sicherheit gibt? Ist das nicht eine Illusion? Die Leiter ist nicht deine Sicherung, sie ist nur ein Hilfsmittel. Die wahre Sicherung deines Lebens ist ganz woanders angesiedelt.

Ich bin an diesem Tag nicht mehr auf die Leiter gestiegen. Aber der Gedanke, dass mein Leben nicht durch mich (meine Hände an der Leiter) oder andere (die Personen, die die Leiter halten) gesichert ist, begleitet mich seither. Manche menschengemachte Sicherheit muss ich loslassen, damit ich zum Eigentlichen meines Lebens kommen kann.

Diese Erfahrung und das Bild vom Leitersprung sind mir eine starke Metapher für meinen Glauben geworden. Scheinbare Sicherheiten loslassen, damit die tatsächliche Sicherung meines Lebens greifen kann. Gleichzeitig brauche ich die anderen, die es mir ermöglichen Hindernisse zu erklimmen und den Absprung zu wagen.