

Gesundheitsförderung *Gesundheitsförderung*

und

Erlebnispädagogik *Erlebnispädagogik*



Jugendherberge Pottenstein, Jugendherbergsstraße 20, 91278 Pottenstein
Tel. 09243/92 91-0, Fax 09242/92 91-11, Leitung: Margot Brüscke
E-Mail: jhpottenstein@djh-bayern.de , Internet: www.pottenstein.jugendherberge.de

Erlebnispädagogische Angebote der Jugendherberge Pottenstein

1 Einleitung

- Haben Sie Lust, mit Ihren Schülern die Unterwelt der Fränkischen Schweiz zu erforschen?
- Möchten Sie mit Ihren Schülern einmal nicht nur verbal die Wand hochgehen?
- Interessiert es Sie und Ihre Schüler, wie Sie alle möglicherweise mit 70 aussehen werden?
- Oder wollen Sie Ihre Schüler und vielleicht auch sich selbst neu erleben?

Dann sollten Sie sich mit Ihren Schülerinnen und Schülern im Herzen der Fränkischen Schweiz in der Jugendherberge Pottenstein einquartieren, denn dort kann man dies alles erleben.

Seit mehreren Jahren erfreuen sich die erlebnis-pädagogisch orientierten Angebote dieser Jugendherberge zunehmender Beliebtheit. Zu den Bausteinen gehören neben dem Kletter- und Seilgarten Projekte wie „Sinnvoll(ER)leben“, „Dunkelheit erleben“, „Chamäleon“ und „soeinTheater“.

2 Die Bausteine

Baustein „Sinnvoll(ER)leben“

Das Projekt "Sinnvoll(ER)leben" besteht seit 1989 und wurde in vielen Schulen der Stadt und des Landkreises Bamberg von Mitarbeitern des Staatlichen Gesundheitsamtes Bamberg in Zusammenarbeit mit Studenten und Studentinnen der Uni Bamberg durchgeführt. Im Sommer 1994 gab es die ersten praktischen Versuche, dieses Angebot für Schulklassen auch im Programm der Jugendherberge Pottenstein zu etablieren.

Das Projekt stellte ursprünglich einen praktischen Ansatz gesundheitserzieherischer, primärpräventiver Arbeitsweise dar. In exemplarischer Weise soll es eine Variante der Ge-

sundheitsförderung aufzeigen und als Anregung für Lehrkräfte dienen.

Um sich in seiner Umwelt zurechtzufinden, benötigt der Mensch seine Sinne. Kinder müssen sehen, hören, tasten, riechen und schmecken, um sich ein umfassendes Bild von ihrer Umgebung machen zu können und sie zu verstehen. Daneben sind die Sinne unsere wichtigsten Begleiter auf dem Weg zu anderen Menschen.

Hinter dem Projekt steht die Idee, dass nicht die Reize verstärkt, sondern die Sinne geschärft werden müssen.

Baustein „Dunkelheit erleben“

2.1.1 „Dunkelheit erleben I“

- ein nächtlicher Erlebnisparcours -

Die Geborgenheit einer Gruppe verlieren, das Alleinsein - auf sich selbst gestellt sein, die Bewältigung der Angst, der Stolz es geschafft zu haben, neu die Geborgenheit einer Gruppe erleben, das sind die wechselnden Gefühle der Teilnehmer beim nächtlichen Erlebnisparcours, zu dem die Orientierungsübungen mit dem Kompass in der Nacht ebenso gehören wie der „Seilpfad“ durch den dunklen Wald.

2.1.2 „Dunkelheit erleben II“

- ein Höhlenerlebnis -

Die Höhle von Arnleithen, das „Hundsloch“, gehört bereits seit Jahren zu den Attraktionen der Jugendherberge Pottenstein. Zu Fuß erreichen die Gruppen die am oberen Talrand der Püttlach gelegene Höhle. Ausgerüstet mit Helmen, Karabinern, Seilen und einer Stahlstrickleiter wird die Höhle befahren. In dem völlig ungefährlichen Höhlensystem können die Kinder und Jugendlichen Gang für Gang erforschen und mit etwas Glück den „verschundenen“ zweiten Eingang entdecken.

2.1.3 „Dunkelheit erleben III“ - in der „Märchenhöhle“ -

Direkt auf dem Gelände der Jugendherberge befindet sich die „Märchenhöhle“. Bei den Grundschulklassen ist sie besonders beliebt. Über den Pfad des Lichts erreichen die Schüler einzeln oder, wer sich in der Dunkelheit zu sehr fürchtet, mit Freund oder Freundin, den geheimnisvollen und mit Kerzen romantisch ausgeleuchteten Höhlenraum, der zum Erzählen von Märchen und Geschichten geradezu einlädt.

Baustein „Chamäleon“

Kinder und Jugendliche sind auf der Suche nach sich selbst. Die Beantwortung der Fragen

- Wer bin ich?
- Wie sehe und erlebe ich mich?
- Wie sehen mich die anderen?
- Wie will ich sein?

gehört zu ihren Entwicklungsaufgaben. Der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung ist geprägt von der Suche nach immer neuen Ausdrucksformen. Mit dem Angebot eines gestalterischen Schminkkurses wollen wir den Kinder und Jugendlichen spielerisches Experimentieren mit sich selbst ermöglichen.

Unter Anleitung einer erfahrenen Visagistin erleben sie, welche Veränderungen der Einsatz der Schminkmaterialien bewirkt.

Angeboten wird

- ein themenbezogenes Schminkprogramm
- ein reiner Schminkkurs für Schüler höherer Klassen und für Theatergruppen
- experimentelles Bemalen.

Die Angebote werden der jeweiligen Altersstufe oder den ausgewählten Themenbereichen angepasst. Grundsätzlich ist die vorherige Absprache mit den begleitenden Lehrkräften und Gruppenleitern ebenso erforderlich wie deren Anwesenheit während der Durchführung des Projektes.

Ziemlich alt sahen übrigens die TeilnehmerInnen einer erlebnispädagogischen Fortbildungsveranstaltung aus. Sie hatten sich für ihr „Klassentreffen“ im Jahre 2000+X geschminkt.

Baustein „soeinTheater“

Improvisationstheater soll immer eine lustvolle Tätigkeit ohne Leistungsbewertung sein. Beim „Impro“ können sich die Spielenden mit Unterstützung der SpielleiterInnen durch Phantasie, spontane Ideen und Humor den eigenen Alltag so hinbiegen und verdrehen, dass spannende oder auch komische Spielgeschichten entstehen, die nach einigen Proben auch zur Aufführung gebracht werden können.

Welche Möglichkeiten eröffnen sich durch „Impro“?

An erster Stelle steht natürlich der Spaß am Theaterspiel. Eigene Spielideen können kreativ und unbefangen umgesetzt werden. Jeder kann durch das Spiel neue oder „altbekannte“ Seiten an sich entdecken. Die Spielenden können in Rollen schlüpfen und das „Anderssein“ genießen.

Die Theatergruppe bietet einen Entwicklungs- und Schutzrahmen, den die Spielenden als persönliches Lernfeld nutzen können. Gemeinsame Aufführungen ermöglichen, dass

- scheinbar „Kleine“ größer werden,
- scheinbar Unbedeutende plötzlich im vollen Rampenlicht stehen,
- alle Spielenden mit neuem Selbstbewusstsein den Alltag bewältigen.

Wahrgenommen wurden die nahezu altersunabhängig durchzuführenden Projekte bislang von Kindertagesstätten, Kindergärten, Familiengruppen, Schulklassen aller Altersstufen und Schultypen, Auszubildenden und Ausbildern aus Großbetrieben sowie von LehrerInnen im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen.

Baustein

„Kletter- und Seilgarten“

Angefangen hat es vor mehreren Jahren mit einer Kletterwand. Eine der Naturfelswände auf dem Gelände der Jugendherberge wurde mit zusätzlichen künstlichen Klettergriffen und soliden Umlenkhamern, sogenannten „top-rope“-Sicherungen, versehen. Beim Anbringen der Griff- und Tritthilfen wurde sowohl auf „kindgerechte“ Abstände, wie auch auf entsprechend geeignete Griffformen geachtet.

Teilweise wurden die Griffe auch in dichter Abfolge angebracht, da nicht die Kletterausbildung im rein sportlichen Sinne, sondern das individuelle Erfolgserlebnis und die individuelle (Grenz)Erfahrung, eingebettet in ein Gruppenerlebnis, das Ziel ist.

In den letzten Jahren wurde der Parcours durch neue Erlebnisstationen erweitert.

2.1.4 Station 1

Zwischen zwei freistehenden Bäumen sind zwei Seile gespannt. Das sogenannte Fußseil befindet sich etwa einen Meter über dem Boden. Das Handseil wird je nach Körpergröße der TeilnehmerInnen in einer Höhe von zweieinhalb bis drei Metern befestigt. Ohne Sicherungsgeschirr werden die Teilnehmer zunächst spielerisch mit den schwankenden Seilen vertraut gemacht. Nachdem erste Unsicherheiten überwunden sind, erfolgt die Erprobung der Sicherheitsgurte. Die TeilnehmerInnen erleben, dass sie sich dem Sicherungsgeschirr anvertrauen können, welche Bewegungsmöglichkeiten sich - so gesichert - für sie ergeben und welche Körperhaltungen sicheres Klettern ermöglichen.

2.1.5 Station 2

Von einem Felsvorsprung führt die „Dschungelbrücke“ über den Abgrund hinüber zum anderen Felsen. Die Brücke besteht wie die Station zuvor aus einem Fuß- und Handseil. Einzelnen überqueren die TeilnehmerInnen das Hindernis. Mit einer Bandschlinge sichern sie

sich selbst am Handlaufseil. Wer sich mitten auf dem Seil ganz der Gurtsicherung anvertraut, kann sich hoch über dem Boden hin und her schaukeln lassen.

2.1.6 Station 3

Diese Station schließt unmittelbar an die Station 2 an. Der Felsen, den die TeilnehmerInnen nach Überwindung der Dschungelbrücke erreichen, dient ihnen nun als Abseilplattform.

„top-rope“ gesichert steigen sie den Felsen hinunter bis zum Fuß der Wand. Es erfordert am Anfang viel Überwindung, sich frei über die Felskante hinauszulehnen, sich ganz dem Gurt und dem Sichernden anzuvertrauen.

2.1.7 Station 4

Bei dieser Station handelt es sich um die große Kletterwand der Jugendherberge. Der gewachsene Naturfels wurde mit zusätzlichen künstlichen Griffhilfen versehen. Auf diese Weise sind drei Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden entstanden. An dieser Station können die TeilnehmerInnen das Gelernte unter veränderten Bedingungen neu erproben. Außerdem eignet sich die Wand hervorragend zum Bouldern (Horizontalklettern). Knapp über dem Boden fordern eine Vielzahl natürlicher Griffe das „Horizontalklettern“ geradezu heraus.

2.1.8 Station 5

Das von den Teilnehmern an der vorherigen Station Gelernte wird erneut aufgegriffen und erweitert. Von einem Felsvorsprung seilen sich die Kinder und Jugendlichen „selbst“ ab. Dabei werden sie zunächst zusätzlich, um jedes Risiko zu vermeiden, von der Leitung „top-rope“ gesichert. Die im Klettergarten aus grundsätzlichen Überlegungen verwendeten Ganzkörpersicherheitsgurte machen dies möglich. Die TeilnehmerInnen sichern sich selbst über die Schrittschlaufensicherung und für die Partnersicherung durch die Leitung wird der Brustsicherungsring verwendet. Selbstverständlich kann die sichernde Leitung,

wenn sie sich davon überzeugt hat, dass der Teilnehmer die Technik des selbstsichernden Abseilens beherrscht, diesem die Eigensicherung tatsächlich überlassen. Den TeilnehmerInnen macht diese Station sehr viel Spaß. Das Gefühl sich selbst und die gesamte Situation im Griff zu haben, macht selbstbewusst und verlangt nach immer neuen Wiederholungen.

2.1.9 Station 6

Bei der sechsten Station handelt es sich um eine Seilrutsche. Im Fachjargon wird sie auch als „flying Fox“ beschrieben. Im Bewusstsein, dass sie sich dem Sicherungsgurt ohne Angst anvertrauen können, springen die Teilnehmer über die Felskante ins Leere und rutschen über das Seil dem sicheren Boden entgegen. An dieser Station lösen sich die letzten Anspannungen. Die TeilnehmerInnen haben erfahren, was sie sich zutrauen können und genießen nun das Spiel mit den Seilen.

Das Projekt kann wahlweise an einem Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag durchgeführt werden. Es beginnt jeweils um 9.00 Uhr und endet, unterbrochen von einer einstündigen Pause, um 17.00 Uhr. Betreut wird das Projekt von einer pädagogischen Fachkraft.

Damit das Angebot der Jugendherberge nicht als „erlebnistouristischer“ Höhepunkt einer Klassenfahrt missverstanden wird, ist auch der Kletter- und Seilgarten der Jugendherberge eingebettet in eine Gesamtkonzeption, in deren Mittelpunkt der Begriff der Gesundheitsförderung steht.

Da dieser Baustein zu den am häufigsten nachgefragten Angeboten gehört, möchten wir im folgenden den Verlauf eines Projekttages vorstellen.

3 Der Projekttag im Kletter- und Seilgarten

Angeboten wird ein Programmpaket, das sowohl dem Bewegungsrepertoire der Kinder,

der jeweiligen Altersstufe und der Klassensituation angepasst werden kann. Auch geschlechtsspezifische Aspekte finden Berücksichtigung.

Zum Programmpaket gehören

1. **das „Plenumsgespräch“**, die altersadäquate und situationsgerechte Gestaltung der Einstiegssituation
2. **die Einzelaktionen** im Kletter- und Seilgarten
3. **die Nachbesprechung** und Aufarbeitung des Erlebten mit den Teilnehmern
4. **die Abschlussbesprechung** mit den Lehrerinnen und Lehrern.

Das „Plenumsgespräch“

Am Anfang eines Projekttages steht immer das „Plenumsgespräch“. Wichtig ist dabei die altersadäquate und gruppenorientierte Gestaltung dieser Einstiegssituation. Mit geeigneten Methoden (z. B. Interaktionsspielen) werden die TeilnehmerInnen in das Projektgeschehen hereingeholt (warming up).

Besondere Bedeutung kommt der ausdrücklichen Betonung des Prinzips der Freiwilligkeit bei allen Aktivitäten zu. Die Teilnehmer sollen nicht nur lernen die eigenen Ängste zu überwinden, sie sollen auch lernen, vermeintlichem oder tatsächlichem Gruppendruck standzuhalten. Sie sollen erleben, dass auch „Nein-sagen“ eine Stärke ist. Gemeinsam werden Zielvorstellungen für den Projekttag entwickelt. Im Mittelpunkt des Gesprächs steht dabei:

- Was will ich für mich persönlich erreichen?
- Was wollen wir als Gruppe erreichen?
- Die gemeinsame Festlegung von Verhaltensregeln, die geeignet sind den Teamgeist, das „Wir“-Gefühl zu fördern.

Diese Festlegung von Verhaltensregeln führt konsequenterweise auch zur Frage, wie mit eventuellen Verhaltensverstößen umgegangen werden soll. Auch dies wird im Plenum festgelegt.

Die Aufteilung in Kleingruppen soll verhindern, dass bereits bestehende Gruppenstrukturen Lernprozesse behindern. Die bestehenden Großgruppen werden deshalb entweder vor dem Hintergrund pädagogischer Überlegungen der Lehrkräfte bzw. der Gruppenleiter oder aber rein spielerisch willkürlich in Kleingruppen aufgeteilt. Mit den erforderlichen sicherheitstechnischen Einweisungen wird diese Plenumsrunde abgeschlossen.

Die Einzelaktionen

Die Konzeption des Klettergartens impliziert, dass die einzelnen Stationen in einer vorgegebenen Abfolge durchlaufen werden müssen. Die Fertigkeiten, die die TeilnehmerInnen an einer Station erwerben, sind Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung der nächsten Station. Die Leitung erläutert die jeweilige Station, d. h. die Aufgabe, die es zu bewältigen gilt und erklärt den Teilnehmern, was auf sie zukommt.

Erst wenn die Kinder und Jugendlichen knapp über dem festen Boden hängend erlebt haben, dass sie sich bedenkenlos dem Sicherheitsgurt anvertrauen können, kann man von ihnen erwarten, dass sie dieses Sicherheitsgefühl auch bei größeren Höhen entwickeln.

Gearbeitet wird im Klettergarten immer in Kleingruppen mit maximal 10 Teilnehmern. Diese Gruppengröße ermöglicht ein intensives Arbeiten und verschafft der pädagogischen Leitung auch den erforderlichen Überblick. Die restliche Gruppe muss währenddessen von der zweiten Lehrkraft betreut werden.

Nicht nur weil sie mit ergänzenden Sicherungsaufgaben betraut werden, ist die ständige Präsenz der Lehrerin bzw. des Lehrers bei allen Aktionen im Klettergarten erforderlich. Es gehört vielmehr zur Konzeption, Situationen so zu gestalten, dass sich Schüler und Lehrer neu erleben können.

Die Nachbesprechung

Mit einer situationsangemessenen Reflexionsarbeit werden die Ereignisse einer nachträglichen Betrachtung unterzogen und der Verarbeitungsprozess angeregt. Je nach Zielgruppe wird versucht, jenseits der Sprache andere Gestaltungs- und Nacherlebensemöglichkeiten zu finden. Dafür bieten sich Interaktionsspiele an, die speziell für den Bereich der Reflexionsarbeit konzipiert wurden. Es werden aber auch präzise Fragen, bezogen auf die im Plenumsgespräch am Anfang formulierten Zieldefinitionen, gestellt.

Die Abschlussbesprechung

Abschließende Gespräche mit den beteiligten Lehrern schließen den Projekttag ab und geben auch uns als Veranstalter ein ergänzendes Feedback.

4 Die pädagogische Leitung

Zu den Aufgaben der pädagogischen Leitung gehört, dass sie während des gesamten Projekttag alle sicherheitsrelevanten Faktoren, vor allem im Bereich der Ausrüstung, ständig im Auge hat, um jegliches Unfallrisiko ausschließen zu können.

Wohlwissend, dass über das Notwendige hinausgehende Eingriffe ins Gruppengeschehen die Lernmöglichkeiten der TeilnehmerInnen einschränken und die Entwicklung neuer Fähigkeiten behindern, wird auf das Verhalten der TeilnehmerInnen angemessen reagiert, um dem zugrundeliegenden Problem gerecht zu werden. Eventuelle Ängste werden ernstgenommen, aufgegriffen und Hilfestellung bei der Suche nach Handlungsalternativen gegeben. Erwünschte Verhaltensmuster werden durch zeitnah geäußerte Anerkennung verstärkt.

5 Die Wirkungen

Die Kletteraktionen fördern nicht nur die Erweiterung des Bewegungsrepertoires, sie bewirken vor allem eine verbesserte Einschätzung der eigenen physischen und psychischen Möglichkeiten. Die Kinder und Jugendlichen erleben Grenzsituationen und lernen damit umzugehen. Der eine oder andere Vertreter des vermeintlich „starken Geschlechts“ sieht sich plötzlich gezwungen, die eigene Selbstüberschätzung zu korrigieren und erlebt, wie die von ihm bislang unterschätzten Mädchen, aber auch Jungen, denen er dies nie zugetraut hätte, die steile Kletterwand nahezu mit Leichtigkeit bewältigen.

So wird durch die Vermittlung von Handlungskompetenzen das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung bei Kindern und Jugendlichen gefördert. Durch das gemeinsame Erlebnis werden Rollenzuweisungen aufgebrochen und neue Betrachtungs-

weisen ermöglicht. Das Zusammenwirken innerhalb der Gruppe - vom Ich zum Wir, Hilfsbereitschaft und Fairness werden trainiert.

© Horst Brüsckke, 2000, Dipl.-Sozialpäd. (FH),

Impressum:

Deutsches Jugendherbergswerk, Landesverband Bayern e.V., Mauerkircherstraße 5, 81679 München, Tel. 089/92 20 98-0, Fax 089/92 20 98-40,

e-mail: mail@djh-bayern.de

Verantwortlich: Wilfried Holterman, Michael Gößl

Konzept: Horst Brüsckke,

Jugendherberge Pottenstein

Ort und Umgebung

Pottenstein liegt im Herzen der Fränkischen Schweiz im Städtedreieck Nürnberg, Bamberg, Bayreuth und bietet in der Umgebung viele Wanderziele, Freizeitmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten (Hallenbad „Juramar“, Minigolf, Sommerrodelbahn, Teufelhöhle, Basilika Gößweinstein, Fränkische-Schweiz-Museum-Tüchersfeld). Die Jugendherberge liegt am westlichen Ortsrand.

Besonderheiten

Die Jugendherberge hat sich im Bereich der Erlebnispädagogik spezialisiert. Die vorhandenen Bausteine sind ein präventiv orientiertes Angebot zur Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Ziele sind

- die Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- die Förderung von Kommunikations- und Kontaktfähigkeit
- die Förderung von Konfliktfähigkeit
- die Förderung von Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- die Unterstützung der Sinnsuche und Sinnerfüllung.

Weitere Informationen zu den erlebnispädagogischen Bausteinen sind von der Jugendherberge direkt zu erhalten.

Ausstattung

163 Betten in 2- bis 12-Bett-Zimmern. Die Zimmer für Begleitpersonen sind mit Waschgelegenheit ausgestattet. Eigene Duschen und Toiletten für Begleitpersonen. 2 Aufenthaltsräume mit Trennwand je 40 Sitzplätze (bei offener Trennwand 80 Plätze), 1 Aufenthaltsraum 30 Plätze, 2 Aufenthaltsräume 25 Plätze, Halle mit Kamin.

Technische Einrichtung

Fernsehgeräte, VHS-Video-Recorder, Tageslicht-, Dia- und Filmprojektor (16 mm), Epidiaskop, Schattenspielflächen, Klavier.

Freizeitangebote im und am Haus

Kaminhalle, Tischtennisraum, Indoor-Kletterwand, großzügiges Gelände mit Kletter- und Seilgarten, Bolzplatz, Volleyballplatz, Tischtennisplatten, Grillplatz und Lagerfeuerplatz.

Anreise

Bahn: Nürnberg-Pegnitz. Busverbindung vom Bahnhof nach Pottenstein oder Abholung durch örtliches Busunternehmen.

Auto oder Bus: Autobahn Berlin-München, Ausfahrt Grafenwöhr/Pegnitz. Autobahn Frankfurt-München, Ausfahrt Höchststadt, über Forchheim Richtung Fränkische Schweiz. In Tüchersfeld links abbiegen nach Rackersberg, dann nach Pottenstein.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Jugendherberge Pottenstein, Jugendherbergsstraße 20, 91278 Pottenstein

Tel. 0 92 43/92 91-0, Fax 0 92 43/92 91-11

E-Mail: jhpottenstein@djh-bayern.de Web: www.pottenstein.jugendherberge.de

Herbergsleitung: Margot Brüscke