

2022

„Aufbruch zu Neuen Ufern“-



Eva Daub und Larissa Braun
Für die Frauenberatungsstelle
und das Frauenhaus in
Arnsberg

Januar 2022

Inhaltsverzeichnis

„Aufbruch zu neuen Ufern“ – Erlebnispädagogische Interventionen in der Traumapädagogik

Einleitung	1
1. Traumapädagogische und erlebnispädagogische Grundlagen	2
2. Das erlebnispädagogische Setting im neurowissenschaftlichen Kontext	5
2.1 Die Rolle des Körpers	5
2.2 Die Rolle der Emotionen	6
2.3 Die Rolle der Gruppe	6
3. Dissoziation und Dissoziationsstopps	7
4 Die Besonderheit der Leitungsrolle im erlebnispädagogischen Setting mit traumatisierten Frauen	8
5. Projekt: „Zu neuen Ufern“-ein erlebnispädagogischer Tag für von Gewalt betroffene Frauen	9
5.1 Rahmenbedingungen und Skizze für den Projekttag	10
5.2 Auswahl der erlebnispädagogischen Aktionen	12
5.3 Transfer in die Traumapädagogik	18
6. Fazit	19
Literaturverzeichnis	

„Aufbruch zu neuen Ufern“ – Erlebnispädagogische Interventionen in der Traumapädagogik

Einleitung

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. Arnsberg ist Träger der Frauenberatungsstelle und des Frauenhauses in Arnsberg. Das Angebot richtet sich an Frauen und deren Kinder, die von physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt betroffen sind.

Eva Daub arbeitet in der Frauenberatungsstelle und Larissa Braun im Frauenhaus.

Beide Einrichtungen kooperieren eng miteinander, mit dem Ziel, das Angebot für von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen weiterzuentwickeln.

Vor dem Hintergrund, dass die beiden Einrichtungen neben der Einzelberatung auch Arbeiten mit Gruppen anbieten, ist während der Weiterbildung die Idee entstanden ein Gruppenangebot zu starten, welches sich vor allem mit Selbstfürsorge beschäftigen sollte.

Eva Daub hat langjährige Erfahrung in der Abenteuer- und Erlebnispädagogik. Im weiteren Verlauf der Weiterbildung tauchte bei ihr die Frage auf, ob erlebnispädagogische Interventionen - unter den richtigen Voraussetzungen - traumasensibel und entwicklungsfördernd wirken können. Mit traumasensibel meinen wir in diesem Zusammenhang, dass Dissoziationsformen bedacht werden. Mit entwicklungsfördernd meinen wir positive Lernerfahrungen für das Gehirn, die wir mit der Erweiterung des Ressourcenbereichs erklären möchten.

Da nun bereits eine Gruppe existierte, in der sich die Frauen und Leitung kennen, waren für erlebnispädagogische Interventionen Voraussetzungen, wie ein gewisses Maß an Sicherheit und Vertrauen untereinander gegeben. Daher soll im Rahmen des Projektes der Weiterbildung für diese Gruppe ein weiterführendes Angebot im Rahmen eines erlebnispädagogischen Projekttag entwickelt werden.

In der folgenden Projektskizze wird anfangs versucht einen Zusammenhang zwischen Erlebnispädagogik und traumapädagogischen Grundlagen herzustellen. Dies geschieht anhand einiger Vergleiche von theoretischen Aspekten.

Weiterführend wird auf die Rolle von Dissoziation im erlebnispädagogischen Kontext Bezug genommen und die Besonderheit der Leitungsrolle hervorgehoben.

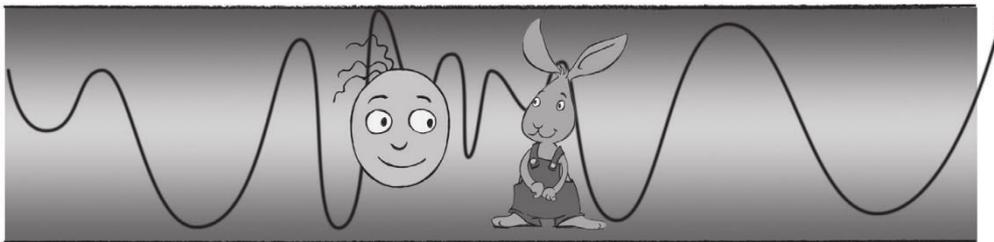
Im Hauptteil wird dann ausführlich der Projekttag beschrieben. Hierbei sei erwähnt, dass die Anzahl und Aneinanderreihung der Aktionen und Interventionen zwar so geplant sind, aber sich in der Umsetzung in der Realität immer am gegenwärtigen Gruppenprozess orientieren muss und daher natürlich variieren kann.

Letztlich wird mit einem Fazit und Transferüberlegungen der Bericht abgeschlossen.

1. Traumapädagogische und erlebnispädagogische Grundlagen

Die traumapädagogischen Grundlagen beziehen sich hier auf den individuellen Ressourcenbereich einer Person und dessen Hier-und-Jetzt-Orientierung, auf die Verarbeitungsmechanismen des menschlichen Gehirns in Darstellung des Denker-Häschen-Modells, sowie auf Dissoziation als Überlebenssicherung und Form der Nicht-Verarbeitung bestimmter Erfahrungen. Ein Verständnis für diese Begrifflichkeiten nach Hantke und Görges setzen wir im weiteren Verlauf voraus.

Wenn wir vom Ressourcenbereich sprechen, und damit den Bereich meinen in dem Denker und Häschen Kontakt haben und zusammenarbeiten, dann fokussieren wir auf eine gute Hier und Jetzt Orientierung. In der guten Hier und Jetzt-Orientierung "funktioniert" Verarbeitung von Erfahrungen. Außerhalb des Ressourcenbereichs erleben Menschen Symptome der Überspannung oder Unterspannung des Organismus und Verarbeitung ist nicht mehr möglich- wir sprechen von Dissoziation.



© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Wenn wir mit traumatisierten Frauen erlebnispädagogisch arbeiten möchten, dann möchten wir ihnen Lernfelder bzw. Erfahrungsfelder bereitstellen, die von positiven Erlebnissen geprägt sind und in denen sich potentielle Entwicklungsmöglichkeiten verbergen. Diese Erlebnisse sollen sich am Ressourcenbereich der Einzelnen orientieren, damit das Erlebte verarbeitet, d.h. zeitlich einsortiert werden kann. Durch die Fokussierung auf den Ressourcenbereich rückt die Konzentration auf das Hier und Jetzt in den Mittelpunkt.

Ressourcenbereich und Hier und Jetzt Orientierung können im erlebnispädagogischen Zusammenhang als "Komfortzonenmodell" und "Modus des Erlebens" dargestellt werden.

In der Theorie der Erlebnispädagogik wird das Komfortzonenmodell herangezogen, um zu beschreiben, wie die pädagogische Intervention "wirken" soll. Das Modell ist gekennzeichnet durch drei Zonen. Die Komfortzone beschreibt alles, was dem Menschen bekannt und sicher ist, sich routinemäßig wiederholt und mehr oder weniger automatisch abläuft und keine Anstrengung mehr erfordert. Der Körpertonus ist in dieser Zone entspannt und ruhig. Um die Komfortzone liegt die Lern- oder Stretchzone. Die Lernzone ist die Zone, die im Rahmen erlebnispädagogischer

Interventionen wichtig ist. In dieser Zone liegen die neuen und unbekanntenen Erfahrungen verborgen, die nicht routinemäßig ablaufen können, weil sie eben neu sind. Der Körper hat noch keine Handlungsstrategien für diese Situation entwickeln können. Daher ist der Körpertonus hier aktiv und aufmerksam. Lernen kann im erlebnispädagogischen Verständnis nur geschehen, wenn man aus seiner Komfortzone heraustritt, jedoch nicht den Schritt zu weit, in die Panikzone geht. Panikerlebnisse sollen vermieden werden, da in Paniksituationen kein positives Lernen mehr stattfinden kann, sondern Überforderung und Handlungsfähigkeit eintritt. Die Intervention soll also in der Lern- oder Stretcheszone des Einzelnen orientiert sein, was traumapädagogisch bedeutet, den Ressourcenbereich nicht zu verlassen.



(Rado, 2018)

Wir wünschen uns innerhalb des Ressourcenbereichs eine gute Hier und Jetzt Fokussierung, also den Zustand, in dem Denker und Häschen guten Kontakt haben und Erlebnisse und Erfahrungen verarbeitet und abgespeichert werden können. Im erlebnispädagogischen Rahmen sprechen wir von einem bestimmten Modus des Erlebens, der Erfahrungen pädagogisch wirksam werden lassen soll:

1. Die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein: die handelnde Person erlebt sich und die Handlung als Einheit
2. Die Zentrierung der Aufmerksamkeit auf einen beschränkten Umweltausschnitt: die gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die Tätigkeit
3. Selbstvergessenheit: Gedanken an die eigene Person wie z.B. Selbstzweifel oder Sorgen treten während der Tätigkeit in den Hintergrund. Zeitgleich wird das Bewusstsein für die eigenen psychischen und körperlichen Vorgänge erhöht
4. Das Ausüben von Kontrolle über die Handlung: die Person fühlt sich der Situation völlig gewachsen (Csikszentmihalyi & Schiefele, 1993, S. 210).

Der Ressourcenbereich sowie die Hier und Jetzt Orientierung, also die Berücksichtigung von Komfort-, Lern-, und Panikzone sowie der Modus des Erlebens, sind also insofern von großer Bedeutung, als das Traumasensibilität bedeutet, dass die Spannungskurve der Einzelnen den Ressourcenbereich nicht

über- oder unterschreitet, sodass der Körper in einem ausgeglichenen Zustand gehalten und das eigene Verhalten beurteilt werden kann (Hantke & Görges, Handbuch Traumakompetenz, 2012).

Folgende weitere grundlegende Merkmale von Erlebnispädagogik sollen unser Setting weiter skizzieren:

1. mit der **unfertigen Situation** wird eine Unternehmung geplant, dessen Ausgang prinzipiell offen ist. Die Herausforderung besteht in der Unstrukturiertheit, da es keine Vorgaben gibt. Es muss aus der Situation heraus gehandelt werden
2. die Intervention hat ein Ziel, welches der Aktivität einen Charakter von **Ernsthaftigkeit** verleiht
3. die **Körperlichkeit** des Menschen wird einbezogen, in dem die Aktivitäten immer in den Kontext von Bewegung eingebettet sind und Körper spüren lassen
4. durch **überschaubare Situationen** werden zu weit gefassten Aufgaben, unübersichtliche oder schwer verständliche Aktivitäten vermieden, die verunsichern können.
5. mit der **Unmittelbarkeit des Erlebens** ist gemeint, dass Teilnehmer die Erfahrungen unmittelbar und nicht durch ein Medium wie Fernseher, Smartphone, etc. machen. Es ist das Ziel, die Vielfalt der Sinne anzusprechen und sie über lebendiges Erleben anzuregen (vgl. Fürst 1992, S, 21-94).

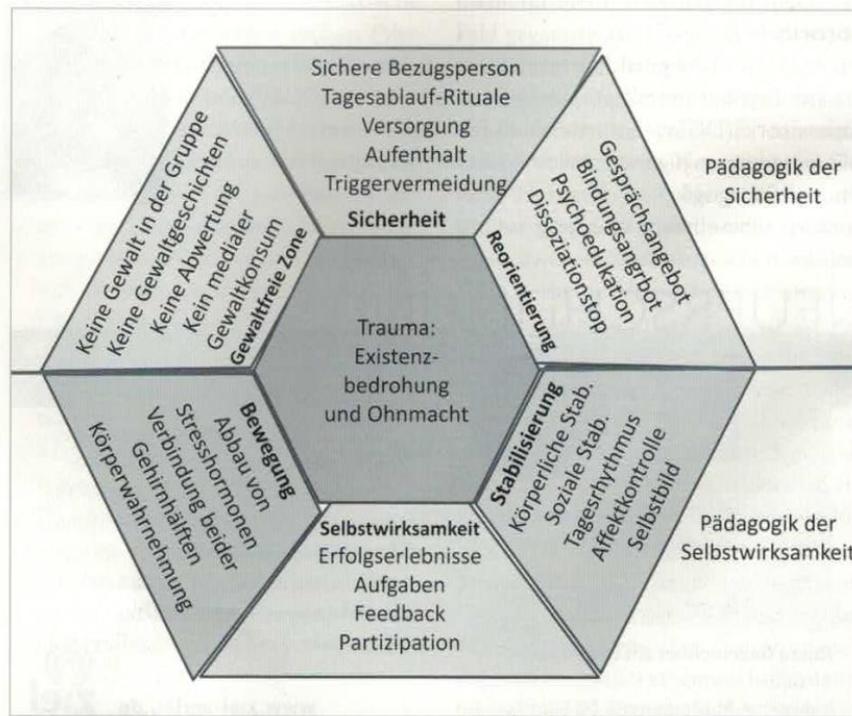
Ferner finden bedeutende Kriterien von Jürgen Funke in diesem Projekt Verwendung.

„Die Arbeit muss:

- Erlebnis und Erfahrung der Natur beinhalten
- Auf der Mitverantwortung jedes Teilnehmers für das Gelingen des Unternehmens beruhen
- Soziale Beziehungen aus der Unternehmung heraus stiften
- Ein gewisses Risiko beinhalten, das nach bestem Wissen und Gewissen kontrolliert und begrenzt, aber nicht völlig ausgeschaltet werden kann“ (Ziegenspeck, 1992, S. 96)

Ein erlebnispädagogisches Setting ist immer darauf ausgelegt Flexibilität zu erzeugen, durch einen Spannungswechsel innerhalb des schwingungs- und erweiterungsfähigen Ressourcenbereich. Es entsteht also eine Umgebung, in der Denker und Häschen gut miteinander kommunizieren können.

Die folgende Abbildung zeigt die traumasensible Ausrichtung der erlebnispädagogischen Interventionen im Rahmen des Projekttages:



Grafik 1: Repertoire traumapädagogischer Intervention

(Haupt-Scherer,2007)

2. Das erlebnispädagogische Setting im neurowissenschaftlichen Kontext

In der Ausbildung wurde klar, wie unser Gehirn sich phasenweise entwickelt und dass vor allem das Großhirn mit limbischem System und Großhirnrinde eine besondere Rolle bei der Informationsverarbeitung spielt. Dort sitzt u.a. die Amygdala, die die emotionale Wiedererkennung und Bewertungen von Situationen bestimmt. Gerhardt Roth (2001) unterstützt dies in seinem Buch: Fühlen, Denken; Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert: „Was (...) letztendlich getan wird, entscheidet das limbische System.“ (S. 453). Neue Forschungen gehen davon aus, dass nicht nur negative, sondern auch positive arterhaltende Gefühle hier ihren Ursprung haben (vgl. Hantke & Görge 2012, S.34).

Zudem wurde deutlich, dass solche pädagogischen Interventionen wirkungsvoll sind, die alle Hirnregionen, auch die tieferliegenden wie Hirnstamm (grundlegende Funktionen des Körpers) und Kleinhirn (Koordination von Bewegungen) ansprechen.

Die folgenden Ausführungen sollen aufzeigen, inwieweit erlebnispädagogische Interventionen eine neurowissenschaftliche Begründung erfahren können.

2.1 Die Rolle des Körpers

Im Kontext erlebnispädagogischer Interventionen spielt der Einsatz des Körpers eine entscheidende Rolle.

Im Zusammenhang mit Kategorisierung in Raum und Zeit spricht für die Erlebnispädagogik, dass komplexe Bewegungsmuster das Erinnerungsvermögen fördern und die Aufnahme neuer Informationen erleichtern (vgl. Heckmair & Michl, 2008, S. 82)

Des Weiteren führt körperliche Betätigung zur Ausschüttung von Botenstoffen, die wichtig für unser Wohlbefinden sind (Noradrenalin, Dopamin und Serotonin).

„Emotion, Gefühl und Bewusstsein – all diese Prozesse sind auf die Repräsentation des Organismus angewiesen. Ihr gemeinsames Wesen ist der Körper.“ (Heckmair & Michl, 2008, S. 82)

2.2 Die Rolle der Emotionen

Generell gilt, dass Dinge umso besser erinnert werden, je mehr sie von Emotionen flankiert werden (Roth, 2001, S.274 f.). Für die Erlebnispädagogik beschreiben Heckmair und Michl (2008) das Emotionen *“als Triebwerke erlebnispädagogischer Praxis“* gelten (Heckmair & Michl, 2008, S. 80).

„Erfahrungen, die man unmittelbar erlebt, auf die man sich einlässt, machen betroffen, rühren unmittelbar an. Etwas, was ich selbst erlebt und gefühlt, gesehen und gespürt habe, dem kann ich mich nicht entziehen“ (Fischer, Thiessen, & Klawe, 1997, S. 38)

Ziel des Projekttag ist es, mit Hilfe von Aktionen, die Spaß machen, positive Emotionen zu erschaffen.

Die Haltung zu den Emotionen ist dabei nach Ciomp (1999) wie folgt:

„Emotionen...

... sind die Energielieferanten oder „Motoren“ und „Motivatoren“ aller kognitiven Dynamik,

... bestimmen andauernd den Fokus der Aufmerksamkeit,

...wirken wie Schleusen oder Pforten, die den Zugang zu unterschiedlichen Gedächtnisspeichern öffnen oder schließen,

... bestimmen die Hierarchie unserer Denkinhalte,

... sind eminent wichtige Komplexitätsreduktoren.“ (Heckmair & Michl, 2008, S. 81)

2.3 Die Rolle der Gruppe

Das Erleben in der Gruppe spielt eine zentrale Rolle bei den Überlegungen zur Umsetzung des Projekttag.

Mit anderen Menschen etwas zu schaffen und ein gemeinsames Ziel zu erreichen erzeugt positive Gefühle und hat Auswirkungen auf den Aspekt der Motivation. Nach

Spitzer (2002) schüttet das hirnhinterne Belohnungssystem Dopamin aus, der als Botenstoff wie ein Türöffner für die Verarbeitungen von Informationen wirkt. Das heißt, die Wahrscheinlichkeit, dass Informationen oder bestimmte Erfahrungen abgespeichert werden, wird in diesem Zustand drastisch erhöht (vgl. Heckmair & Michl, 2008 S.83)

Erlebnispädagogische Gruppen laden dementsprechend dazu ein, nach hilfreichen Menschen im Außen zu suchen und können damit heilsame Prozesse in der Beziehungsgestaltung anregen.

3. Dissoziation und Dissoziationsstopps

Wenn Erlebnis- und Traumapädagogik sich verbinden sollen, muss die Frage nach Dissoziation ins Zentrum gestellt werden. Die Erlebnispädagogik muss ggf. komplexe Traumatisierungen berücksichtigen und steht vor der Herausforderung sozial aufgeladenen und unvorhersehbare Situationen erträglich zu machen.

Dissoziative Zustände von Über- oder Unterspannung, also das Heraustreten aus dem Ressourcenbereich (in eine mögliche Panikzone) soll vermieden werden. Da es dafür keine 100%ige Sicherheit gibt, ist es besonders wichtig den Aspekt Dissoziation zu besprechen und Dissoziationsstopps parat zu haben.

Im Kontext von Dissoziation ist die Vorbereitung auf erlebnispädagogische Elemente ein wesentlicher Faktor. Im Allgemeinen wurden in der Gruppe Normalisierungsinterventionen durchgeführt, in denen den Teilnehmerinnen die Funktionsweise unseres Gehirns erklärt und die Bedeutung einer Nicht-Verarbeitung erläutert wurde. Hier wurde mit dem Denker-Häschen-Modell, Ressourcenbereich und Zeitstrahl gearbeitet.



© Hantke/Görges 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann; mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Auch hatten die Frauen in Einzelgesprächen die Möglichkeit, über mögliche eigene Dissoziationssymptome zu sprechen und Strategien zur Reorientierung zu finden.

Nach Vorstellung des Projektvorhabens in der Gruppe wurde offen über Dissoziation und eigene Strategien gesprochen damit umzugehen. Nach unserer Ansicht ist demnach wesentlich für das Projekt, dass:

1. Dissoziationsmechanismen und ggf. bekannte Trigger in der Gruppe bekannt sind
2. Dissoziationsstopps eingebaut werden können, wenn sie nötig sind
3. Klarheit bei der Leitung besteht, wer für was zuständig ist
4. sich an dem Prinzip "Störungen haben Vorrang" orientiert wird, es also immer Raum gibt, Dinge anzusprechen
5. Regelmäßig gemeinsame Ressourcenbereichsabfrage und Reorientierungsmaßnahmen ins Hier und Jetzt durchführen
6. So viel Transparenz wie möglich

4 Die Besonderheit der Leitungsrolle im erlebnispädagogischen Setting mit traumatisierten Frauen

Für das gute Gelingen der Intervention ist nicht nur die Methode wichtig, sondern auch derjenige der sie anbietet. Ein wichtiger Aspekt für die Leitungsrolle ist sich selbst im Ressourcenbereich zu verankern und sie die Teilnehmerinnen in eine angenehme Grundhaltung einzuladen. Dies ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge und schützt vor der Übernahme der hohen oder sehr niedrigen Spannung der Teilnehmerinnen (Hantke & Görges, Handbuch Traumakompetenz, 2012, S. 159).

Ferner sind folgende Aspekte von großer Bedeutung:

- Gruppengefühl erzeugen, Prozess im Blick haben und dem Prozess vertrauen (aber auch ggf. eingreifen)
- Freiwilligkeit vermitteln
- Sicherheit und Unterstützung durch Gruppe und Leitung erzeugen (z.B. bestimmte Regeln aufstellen, Wünsche, Ängste, Erwartungen hören)
- Aktivitäten teilnehmergeerecht anpassen, niederschweligen Zugang schaffen
- Jeden versuchen einzubeziehen
- Ressourcenorientierung in Bezug auf Gruppenprozess und den Einzelnen
- Aktivitäten in Metaphern einbetten, die einen Zugang für den Einzelnen ermöglichen
- Flexibilität für die Aufgabenauswahl und den (Gruppen-) Prozess
- durch Reflexionen Bezug zum Alltag herstellen

Die Haltung der Leitung sollte dabei folgende Kriterien erfüllen:

- Wertschätzung und Transparenz
- Kontrolle ermöglichen
- Hilflosigkeit auflösen
- Den Moment erlebbar machen: Arbeit in und mit Ressourcenbereich

- Zukunft ermöglichen: Orientierung am Machbaren
(vgl. Hantke & Görge, Ausbildungsskript Institut Berlin, 2020)

Die Leitung sollte einen traumasensiblen Blick auf die Teilnehmerinnen haben, d.h.

- Wissen um die individuelle Wahrnehmung von "Herausforderung", die durch das Krankheitsbild bei einer Person schnell wechseln kann, ohne dass sie es bemerkt (s. dissoziative Zustände)
- Bewusstsein darüber, dass Teilnehmende nach dem "Konzept des guten Grundes" handeln
- Gute und sensible Beobachtungsgabe der Pädagog*innen um Über- und Untererregungsphänomene wahrzunehmen
(Thiesen, 2017).

Es ist davon auszugehen, dass die meisten Teilnehmerinnen des Projekttag bereits im Vorfeld mit Eva Daub und Larissa Braun in beratenden Kontakt standen. Das bietet den Vorteil, dass bereits mögliche Reaktionsmuster der Teilnehmerinnen eingeschätzt werden können und die Teilnehmerinnen über ein Grundwissen über Trauma und Dissoziation verfügen.

5. Projekt: "Zu neuen Ufern"-ein erlebnispädagogischer Tag für von Gewalt betroffene Frauen

- **Zielsetzung**

Ziel des Workshop-Tages ist das Erleben von Selbstwirksamkeit und Wiederermächtigung/Empowerment und der Aufbau von Affektregulation, Erweiterung des Ressourcenbereichs. Positive "life-events" werden zur Stabilisierung und positiven Selbsterfahrung für die Teilnehmenden geschaffen (keine Traumakonfrontation) (Thiesen, 2017).



Grafik 1: Die Wirkung von Stress im Gehirn (Haupt-Scherer 2015)

(Haupt-Scherer, 2017)

Die im folgenden beschriebenen erlebnispädagogischen Aktionen orientieren sich am linken Teil der Abbildung.

5.1 Rahmenbedingungen und Skizze für den Projekttag

Das Projekt ist für 6-10 Frauen gedacht, die im Frauenhaus leben oder Unterstützung durch die Beratungsstelle bekommen. Die Frauen werden zu diesem Tag eingeladen und sie haben vorher die Informationen bekommen, dass es sich um einen erlebnispädagogischen Tag handelt, der zum Aufbruch zu neuen Ufern einlädt und an dem wir draußen in der Natur unterwegs sind und, dass es gemeinsame Aktivitäten für die Gruppe gibt. Dementsprechende Informationen über Bekleidung und Schuhwerk und persönliche Ausrüstung sind hier von Bedeutung.

Der grobe Ablauf des Tages sieht vor, dass zwei Hauptaktivitäten den Tag strukturieren, indem eine der Aktivitäten vormittags, die andere nachmittags durchgeführt werden soll. Die anderen Elemente sind gestalterisch und dienen einer angenehmen Abfolge von Anspannung und Entspannung. Zudem sind die Aktivitäten durch eine größere Mittagspause voneinander getrennt. Der erste Teil des Tages soll vor allem das Gruppengefühl erzeugen und eine vertrauenswürdige Atmosphäre unterstützen. Am zweiten Teil des Tages sollen die ausgewählten Aktivitäten auf den

vorherigen aufbauen und das Thema Vertrauen vertiefen. Der zweite Teil des Tages hängt wesentlich vom ersten ab und muss ggf. angepasst werden.

Gestartet werden soll morgens mit einer **gemeinsamen Wanderung** zum Jugendwaldheim in Arnsberg (ca. 1 Stunde). Dort und in der unmittelbaren bewaldeten Umgebung soll der Tag verbracht werden. Vor Ort steht der Gruppe ein Raum und sanitäre Anlagen zur Verfügung und die Verpflegung der Teilnehmer (Stehcafé, Mittagessen, Grillabend) wird durch das Waldheim übernommen.

Bei Ankunft am Waldheim wartet auf die Gruppe ein **Stehcafé** an der Feuerstelle. Bei einem Kaffee, Kakao und einem 2. Frühstück können sich die Teilnehmerinnen am Platz einfinden und langsam ankommen. Das Stehcafé soll ca. eine halbe bis dreiviertel Stunde in Anspruch nehmen. Eingeladen werden die Teilnehmerinnen in dieser Zeit dazu **5 Dinge** zu sammeln, die sie an dem neuen Ort sehen, hören, riechen oder fühlen können. Die Aufgabe ist ganz offen und freiwillig.

Um den gemeinsamen Tag noch einmal einzuläuten starten wir mit einer **Einstiegsrunde** im Kreis, je nach Wetter im Raum oder draußen. Dort werden organisatorische Dinge wie Zeiten und Ablauf besprochen. Zudem soll es hier die Möglichkeit geben, Erwartungen und/oder Befürchtungen auszusprechen und ggf. Regeln für die gemeinsame Zeit aufzustellen. Es erfolgt zudem eine kurze Reflexion der jeweils 5 wahrgenommenen Dinge. Zum Ende der Einstiegsrunde und als erste kleine Aufgabe löst die Gruppe das **Tor zum Aufbruch** und es schließt sich wieder eine Reflexion. Dann statten sich die Teilnehmerinnen mit allem aus, was sie für die nächsten Stunden brauchen, und nach einer kurzen Pause, macht sich die Gruppe zu Fuß auf den Weg. Es wird eine Weile gegangen, um an dem nächsten geeigneten Ort zur Aktion **Namensjonglage (mit Wasserglas)** zu kommen. Auch hier findet wieder eine angemessene Reflexion, je nach Äußerungen der Teilnehmerinnen statt. Nach Beendigung erfolgt wieder eine Weile Fußweg, der uns nahe den Platz der Hauptaktivität (1) führt. Etwas abseits soll vor der Aufgabe noch das aktivierende Fun Game **Rechts Links** stattfinden. Danach schließt sich unmittelbar die Aktion **Zu neuen Ufern** an. Die Gruppe findet die vorbereitete Aktivität, und die Aufgabe, die sich in zwei Teile teilt, wird erklärt, durchgeführt und reflektiert. Auch sie muss ggf. angepasst werden.

Für die Aufgabe und ihrer Reflexion muss ausreichend Zeit zur Verfügung stehen. Als Belohnung wartet auf die Teilnehmerinnen der gemeinsame Erfolg und das Mittagessen. Nach Abschluss der Aktion steht der Rückweg zum Waldheim auf dem Programm und eine größere Mittagspause, die drin oder draußen verbracht werden kann.

Nach der Mittagspause trifft sich die Gruppe drinnen oder draußen im Kreis und nach kurzer Abfrage zum Vormittag laden wir in den Nachmittag ein, der die ein oder andere Herausforderung beinhalten soll. Eingeläutet werden soll der Nachmittag mit einer Aktivierung und dem Fun Game **Ah Wer Du?**

Anschließend begibt sich die Gruppe wieder auf einen kurzen Weg bevor sich die Teilnehmerinnen an einem ausgewählten Ort zu zweit zusammenfinden. Für beide gibt es nun das Angebot sich nacheinander mit Hilfe einer Augenbinde **blind** zu machen und sich von der anderen einen Wegabschnitt **führen** zu lassen. Um sich

auf die Aktivität einlassen zu können, ist hier auch mehr Zeit für Einweisung, Durchführung und Reflexion eingeplant.

Auch dieser Aktion schließt sich eine kleinere Pause an, bevor nach einer kurzen Aktivierung **Finger fangen** die erste Vertrauensübung **Gassenlauf** angeboten wird. Diese Übung leitet die Hauptaktivität (2) **Brücke des Vertrauens** ein. Beide Aktionen beanspruchen ausreichend Zeit und bilden den Hauptteil des Nachmittags. Die Aktivität Brücke des Vertrauens dient als Abschluss, nach welcher der Rückweg zum Haus ansteht. Dort folgt die Abschlussreflexion des Tages in Form von einer **Land-Art-Reflexion**. Der Tag schließt mit einem gemeinsamen Grillabend und Stockbrot am Feuer. Ein Bus bringt die Teilnehmerinnen im Anschluss zurück nach Arnsberg.

5.2 Auswahl der erlebnispädagogischen Aktionen

Wanderung

- fördert ein gemeinsames "Sich-auf-den-Weg-machen"
- mit der Wanderung beginnt der Aufbruch zu neuen Ufern
- während des Laufens gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen
- erstes Kennenlernen
- gemeinsames Ankommen am Ort des Geschehens

Stehcafé und 5 Dinge...

- dient dem Ankommen
- Erkunden des Ortes
- Pause und Kraft tanken
- fördert informellen Austausch

Einstiegsrunde

- leitet mit organisatorischen Informationen den gemeinsamen Tag ein (z.B. voraussichtlicher grober Ablauf, dürfen Fotos gemacht werden?, Braucht noch jemand etwas vor dem Start?...)
- sorgt dafür, dass die Teilnehmerinnen sich gut aufgehoben fühlen (Wenn ihr eine Pause braucht, meldet euch!, Die Leitung ist jederzeit ansprechbar, wenn sich irgendwas nicht mehr richtig anfühlt! ...)
- Freiwilligkeit darstellen
- Sicherheitsaspekte beachten

- hört alle Teilnehmerinnen an und geht auf eventuelle Erwartungen und Befürchtungen ein
- gibt den Raum Gruppenregeln zu vereinbaren (z.B. "Wir bleiben als Gruppe zusammen, "Wir hören jeden an", "Das was hier passiert bleibt in der Gruppe", ...)

Aktion: Tor des Aufbruchs

Erklärung:

Die Gruppe hält sich an den Händen, zwei der Frauen halten einen Reifen. Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle durch den Reifen gehen zu lassen ohne, dass sie sich gegenseitig loslassen oder irgendwie umgreifen müssen. Passiert es doch, startet ein neuer Versuch

- gemeinsames Einstiegsritual
- Unterstützung des Gruppen- und Wir-Gefühls
- einfache Aufgabe als Einstieg
- ein erster Blick auf die "Schwingung" und Zusammenarbeit in der Gruppe
- erste Reflexion

Aktion: Namensjonglage (mit Wasserglas)

Erklärung:

Die Teilnehmerinnen bilden einen Kreis. Ein erster Gegenstand (wir arbeiten hier mit quietschenden Gummitieren) wird so im Kreis umhergeworfen, dass jeder ihn einmal gefangen hat. Dabei werden die Namen der Personen zu denen ich werfe immer vorher laut gesagt. Jede Teilnehmerin muss sich dabei merken, von wem der Gegenstand kam und zu wem sie selbst geworfen hat. Die Wurfreihenfolge wird im Anschluss wiederholt bis sie alle verinnerlicht haben. Anschließend werden immer mehr Gegenstände in den Kreis gegeben, die geworfen werden müssen.

Zusatzaufgabe "Wasserglas": Leitung hat ein Glas und eine Flasche Wasser im Rucksack. Das Glas wird von den Teilnehmerinnen befüllt und steht für all die Dinge, die ihnen am heutigen Tag wichtig sind. Dazu wird eine Runde gemacht, wo jeder etwas sagen kann und etwas Wasser aus der Flasche in das Glas schüttet. Nach der Sammlung ist nun die nächste Aufgabe, das Wasserglas im Kreis wandern zu lassen, ohne es zu stoppen und möglichst ohne Wasser zu verlieren. Dabei werden wieder die Gegenstände in die Gruppe gegeben, die weiterhin in gleicher Reihenfolge und mit Ruf des jeweiligen Namens geworfen werden sollen.

- Namen besser kennenlernen
- Spaß

- Koordination von Bewegungen und Konzentration
- Benennen was der einzelnen Person im Kontext des gemeinsamen Tages wichtig ist
- Reflexion: Wieviel Wasser ist noch im Glas? Worauf müssen wir heute achten, damit wir etwas bestimmtes nicht verlieren? Was brauchen wir, damit wir erhalten können, was jemandem wichtig ist?
- Transfer in den Alltag: Was mache ich im Alltag, wenn mir alles um die Ohren fliegt? Wenn der Inhalt des Wasserglases wichtig für mich ist, Sorge ich dafür, dass ich es nicht verliere? Wie habe ich es hier gemacht?

Fun Game: Rechts Links

Erklärung:

Die Teilnehmerinnen bilden einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Die Leitung steht in der Mitte und erklärt, dass jetzt der Körper aktiviert und vor allem unser Gehirn mächtig gefordert wird. Es wird erklärt, dass lediglich Kommandos befolgt werden müssen. Level 1: Leitung sagt rechts, links, vor oder zurück und die Teilnehmerinnen müssen in diese Richtung springen. Level 2: Leitung gibt Richtung vor und die Gruppe soll in genau die gegenteilige Richtung einen Sprung machen. Level 3: Leitung gibt Richtung vor, Gruppe ruft das Kommando nach, springt aber in die andere Richtung. Level 4: Leitung gibt Richtung vor, Gruppe ruft das Gegenteil davon nach, folgt dabei aber der Richtungsangabe der Leitung.

- dient der Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Aktivierung des Körpers
- Spaß

Hauptaktivität (1): Zu neuen Ufern mit den eigenen Ressourcen

Erklärung:

Die Gruppe findet am Ort der Aktivität eine abgesteckte Strecke vor, die durch zwei Seile begrenzt ist. Zudem findet sich dort das benötigte Material für die Aufgabe. Die Leitung erklärt, dass nun eine Gruppenaufgabe durchgeführt werden soll und, dass sich diese in zwei Teile gliedert. Im ersten Teil sollen die Teilnehmerinnen überlegen, was sie in ihrem Leben stärkt oder wo sie Kraft tanken können. Sie werden gebeten, dies auf vorbereitete Klebestreifen zu schreiben, die auf einem Holzbrett aufgeklebt sind. Dazu gibt es eine Runde in der jede etwas zu dem Geschriebenen sagen kann. Im Anschluss wird der zweite Teil der Aufgabe erklärt. Die notierten Ressourcen sollen nun in der Aktivität helfen, die vorbereitete Strecke zu überwinden und gemeinsam am Ziel am anderen Ende der Strecke anzukommen. Die Herausforderungen bei dieser Aufgabe bestehen darin, dass der Boden zwischen den Seilen nicht berührt werden darf und, dass die Bretter mit den Ressourcen immer in Körperkontakt sein müssen. Andernfalls gibt es einen Neustart und alle

müssen zurück zum Anfang oder das entsprechende Brett ohne Kontakt wird aus dem Feld entfernt. Die Regeln müssen so gewählt sein, dass sie herausfordernd aber für die Gruppe machbar sind.

- fördert Vertrauen in sich und andere
- Unterstützt Hilfe anzunehmen und Hilfe zu geben
- erfordert Absprache und Kommunikation
- erfordert Konzentration und körperliche Betätigung
- bietet verschiedene Rollen an
- lassen Erfahrungen von Selbstwirksamkeit entstehen

Ah Wer Du?!

Erklärung:

Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person startet mit dem Ausruf „Ah“ und legt dabei entweder die rechte oder linke Hand auf seinen Kopf. Je nach Richtung der Fingerspitzen ist die Person rechts oder links von mir nun an der Reihe. Sie macht mit dem Ausruf „Wer“ weiter und legt dabei wieder entweder die rechte oder die linke Hand unter ihr Kinn. Je nach Richtung der Fingerspitzen ist wieder die rechte oder linke Nachbarin an der Reihe. Mit dem letzten Ausruf „Du“ zeigt die Person auf eine andere beliebige im Kreis. Diese startet wieder mit „Ah“ usw. Das Spiel ist auf Schnelligkeit ausgelegt und wer einen Fehler macht (falsches Handzeichen, falsches Wort, nicht merkt, dass man an der Reihe ist) fliegt raus. Die Rausgeflogenen dürfen nun die anderen von außen stören (nicht berühren, in Ohren schreien) um die aus dem Konzept zu bringen

- Konzentration
- Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Koordination
- Spaß

Bind führen

Erklärung:

Es finden sich zwei Teilnehmerinnen. Eine wird mit Hilfe einer Augenbinde blind gemacht, die andere führt. Hier gelten Sicherheitsregeln, wie langsam gehen, ggf. an die Hand oder Schulter nehmen, Füße hoch, etc. Jede trifft selbst die Entscheidung wie lange sie geführt werden will.

- Vertrauen aufbauen
- Partner des Vertrauens finden
- Kooperation
- Herausforderung
- Körpergefühl

Finger fangen

Erklärung:

Die Gruppe steht im Kreis. Die rechte Hand wird flach, in Richtung des Nachbarn ausgestreckt. Von der linken Hand wird nun der Zeigefinger ausgestreckt und auf die Handinnenfläche meines linken Nachbarn aufgesetzt. Auf ein bestimmtes Kommando gilt es nun zwei Dinge gleichzeitig zu tun, nämlich den Finger der in meiner Handfläche steht zu fangen und meinen eigenen Zeigefinger zu retten.

- Koordination
- Spaß

Gassenlauf

Erklärung:

Die Teilnehmerinnen der Gruppe stellen sich so gegenüber und nebeneinander auf, dass sie eine Gasse bilden. Dabei werden die Hände auf Schulterhöhe und versetzt zueinander nach vorne ausgestreckt. Eine Teilnehmerin steht ungefähr zehn bis fünfzehn Meter von der Gasse weg. Sie kann wählen, ob sie gehen, laufen oder rennen möchte. Bevor sie losläuft rückversichert sie sich mit der Frage, ob alle bereit sind und gibt an, welches Tempo sie nimmt. Aufgabe der Gruppe ist es, die Hände erst kurz vor Ankunft der Teilnehmerin herunter zu nehmen.

- Vertrauen aufbauen
- Kooperation
- Wahl der eigenen Herausforderung
- Wiederholung möglich mit anderem Tempo

Hauptaktivität (2): Brücke des Vertrauens

Erklärung:

Die Teilnehmerinnen stehen sich zu zweit gegenüber und bilden alle zusammen wieder eine Gasse. Je ein Paar, welches sich gegenübersteht, hält gemeinsam einen massiven Haselnussstock von ca. 1 Meter Länge. Die Teilnehmerinnen stehen im Ausfallschritt. Eine Teilnehmerin hat nun die Möglichkeit über die einzelnen Stöcke zu steigen, die von den anderen gehalten werden. Dabei kann Sie sich nach Absprache an Schultern und Köpfen der Anderen festhalten. Hier sind Sicherheitshinweise wichtig, wie Ausfallschritt und richtiges Halten der Stöcke. Die Teilnehmerinnen werden angewiesen, möglichst mittig zu laufen, damit sich die Kraft gut verteilt. Die Aufgabe erfordert Zeit und Ruhe. Jede soll die Möglichkeit bekommen es auszuprobieren und jede hat die freie Wahl wann und über wie viele Stöcke sie laufen möchte.

- Vertrauen
- Mut
- Kooperation

- Herausforderung

Reflexionen

- dienen dem Transfer in den Alltag
- müssen an die Kommunikationsfähigkeiten der Teilnehmerinnen angepasst sein
- ggf. mit Bildern und Hilfsmöglichkeiten arbeiten
- gibt Raum Gefühle zu besprechen, Wünsche zu formulieren
- sind von Dauer und Umfang her immer abhängig von den Teilnehmern, der Aktivität und dem Gruppenprozess
- **Land Art Reflexion:** Die Teilnehmerinnen werden eingeladen, zum Abschluss ein Naturbild zu gestalten. Sie haben einige Zeit zur Verfügung, um in der nahen Umgebung Naturmaterial zu sammeln. Dieses soll benutzt werden um symbolhaft den Tag, einen Moment oder ein Ereignis des Tages zu beschreiben, welches ihnen in besonderer Erinnerung bleiben wird.
 - dient dem Abschluss
 - sammelt die besonderen Ereignisse des Tages
 - hört nochmal jeden an
 - gibt Rückmeldung an den Einzelnen, die Gruppe und Leitung

Grillabend und Stockbrot

- ermöglicht weiteres und informelles reflektieren der gemeinsamen Erlebnisse
- dadurch Vertiefung
- Verfestigung der sozialen Beziehungen
- Gemütlicher Ausklang

Allgemeine Informationen zum erlebnispädagogischen Setting bzw. zur Auswahl erlebnispädagogischer Aktivitäten

- Die Aktivitäten folgen dem Wechsel von Anspannung und Entspannung,
- sind zur besseren Vorstellungskraft in Metaphern eingebettet
- leisten Transfer in Alltag durch anschließende Reflexion des Geschehenen
- müssen leistbar sein für diese Gruppe, d.h. die Kooperationsaktivitäten müssen je nach Gruppenteilnehmer flexibel gestaltbar sein
- Sie sind durch Charakteristika wie Körperlichkeit und Emotionalität geprägt
- Unterliegen der Freiwilligkeit (Challenge by Choice)
- fordern die Teilnehmer aus ihrer Komfortzone heraus in die Lernzone

5.3 Transfer in die Traumapädagogik

Rolle der Leitung

Wenn an der Gruppe Menschen mit Traumafolge teilnehmen:

- ganze Gruppe über Traumamechanismen aufklären (gegeben durch Teilnahme an der regelmäßig stattfindenden Gruppe)
- **“unbedingte Transparenz**-nicht über das, was jemanden passiert ist, sondern darüber was für die Verarbeitung und die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu bleiben, bedeuten kann ” (Hantke & Görge, Handbuch Traumakompetenz, 2012, S. 201)

⇒ so wird die Gruppe in einem sehr unterstützenden und hilfreichen Sinn für die Stabilisierung und Erhöhung der Verarbeitungsmöglichkeit genutzt.

Wichtige Grundsätze:

- Außenorientierung
- **Bewegung im Raum** zur Hier-und-Jetzt Orientierung
- **Einzelne Anliegen** der Teilnehmerinnen berücksichtigen
- Genehmigung der Teilnehmerinnen einholen, Einzelne immer dann anzusprechen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob sie noch am Gruppengeschehen teilhaben.
- Regelungen vereinbaren für **Umgang mit Hoch- und Unterspannung**
(vgl. Hantke & Görge 2012, S.201)

Traumasesensibel bedeutet in diesem Zusammenhang:

-Freiwilligkeit

-Gefühl von Sicherheit

-Überschaubarkeit der Situation

-Hilfe und Unterstützung durch Gruppe und ggf. durch Leitung

-Orientiert im Hier und Jetzt

-Körpererleben

6. Fazit

Insgesamt kann gesagt werden, dass sich erlebnispädagogische Elemente zur Erweiterung des Ressourcenbereiches in der Arbeit mit traumatisierten Menschen, eignen.

Das positive Gruppengefüge, welches bei der Durchführung des Projekttagess entstehen kann, kann für die Gestaltung der fortlaufenden, bereits bestehenden, Gruppe genutzt werden.

Die Herausforderung bei der Durchführung des Projekttagess wird darin bestehen, die individuellen Ressourcenbereiche der Teilnehmerinnen zu beachten und auf sie einzugehen. Grundsätzlich ist es hier von Vorteil, dass schon in der fortlaufenden Gruppe mit dem Denker-Häschen- Modell gearbeitet wird und hier Grundkenntnisse vorhanden sind.

In Zukunft sind unterschiedliche Aktionen denkbar, die in die Gruppenveranstaltungen einfließen können. Dazu gehören Aktivitäten, die Kooperation und Vertrauen betreffen aber auch solche, die sich auf persönliche Herausforderungen beziehen. Hierzu gehören z.B. Elemente aus dem mobilen Niedrigseilgarten, als auch der Besuch eines pädagogischen Seilgarten

Literaturverzeichnis

- Csikszentmihalyi, M., & Schiefele, U. (1993). Die Qualität des Erlebens und der Prozeß des Lernens. *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*, 207.
- Damasio, A. (2000). *Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München.
- Fischer, W., Thiessen, D., & Klawe, W. (1997). *(Er-)Leben statt Reden- Erlebnispädagogik in der offenen Jugendarbeit*. Weinheim: Juventa.
- Fürst, W. (1992). *Die Erlebnisgruppe. Ein heilpädagogisches Konzept für soziales Lernen*. Freiburg: Lambertus.
- Hantke, L., & Görges, H.-J. (2012). *Handbuch Traumakompetenz*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Hantke, L., & Görges, H.-J. (2020). *Ausbildungsskript institut berlin*. Berlin: institut berlin.
- Haupt-Scherer, S. (2007). Wiederermächtigung: Erlebnispädagogik als Chance. *Traumasaensible Erlebnispädagogik*, S. 8.
- Haupt-Scherer, S. (06 2017). Trauma und Traumafolgestörung- Neurobiologische Grundlagen für Erlebnispädagogi*innen. *Traumasaensible Erlebnispädagogik*, S. 4.
- Heckmair, B., & Michl, W. (2008). *Erleben und Lernen- Einführung in die Erlebnispädagogik*. München: Ernst Reinhardt Verlag München Basel.
- Rado, R. (15. 01 2018). *www.weka.ch*. Von <https://www.weka.ch/themen/fuehrung-kompetenzen/selbstmanagement/selbst-und-zeitmanagement/article/komfortzone-wo-findet-persoenliche-entwicklung-statt/abgerufen>
- Thiesen, C. (06 2017). Traumatisierte Teilnehmende: Was ist zu beachten? *Traumasaensible Erlebnispädagogik*, S. 23.
- Ziegenspeck, J. (1992). *Erlebnispädagogik-Rückblick-Bestandsaufnahme-Ausblick*. Lüneburg: edition Erlebnispädagogik.