

Erlebnispädagogisches Programm („Erlebniscamp“) im GRZ Krelingen zur Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Die Idee, für das hier beschriebene Projekt initiativ zu werden, ging von der Krelinger ADHS-Arbeit aus, die nun seit fast 20 Jahren erlebnispädagogisch orientierte Freizeiten für Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung durchführt. Nun streben wir eine Erweiterung unseres bisherigen erlebnispädagogischen Konzeptes an, damit die Teilnehmenden an unseren Maßnahmen (und neue Nutzer) noch effizienter gefördert werden können.

In Anbetracht der allgemein zunehmenden gesundheitlichen Störungen und Entwicklungsverzögerungen bei Kindern und Jugendlichen ist vorgesehen, dass auch weitere Zielgruppen aus unserer Region wie auch Gruppen, die in das Krelinger Freizeit- und Tagungszentrum kommen, von diesem Projekt profitieren sollen (Konfirmandenfreizeiten, Schülergruppen, Menschen mit Behinderungen, Kinder mit herausforderndem Verhalten, Sportgruppen, Pfadfindergruppen, Teilnehmer unserer Familienfreizeiten, Jugendfreizeiten, Gruppen unseres Reha-Zentrums etc.).

An dieser Stelle wird auf den aktuellen Kinder- und Jugendreport der Krankenkasse DAK-Gesundheit verwiesen, aus dem hervorgeht, dass fast 30 Prozent der Schüler in Niedersachsen Verhaltensstörungen oder psychische Symptome (wie ADHS-Störungen) aufweisen.

ADHS-Betroffene aber auch zunehmend nicht betroffene Kinder und Jugendliche leiden häufig an Insuffizienzerfahrungen; denn sie erleben oft Misserfolge, zeigen oppositionelles Verhalten (sowie weitere Komorbiditäten) und fühlen sich abgelehnt von Menschen, die sich von ihnen gestört fühlen. Es gelingt ihnen oft schwer, Freunde zu finden. Solche Erfahrungen vermitteln ihnen den Eindruck, nicht dazuzugehören, und nach unseren Beobachtungen stellen sich darüber auch emotionale Verstimmungen ein, die in eine depressive Symptomatik einmünden können. Sie sehen sich weniger wertvoll als andere und geraten so leicht in den Sog sozialer Isolierung sowie in das Risiko, in süchtiges und dissoziales Verhalten abzugleiten.

Wie bei ADHS-Betroffenen so erleben wir jedoch bei anderen Kindern und Jugendlichen in unserer Arbeit auch besondere Stärken und Ressourcen, die wir fördern wollen. Sie

- sind wissbegierig, interessiert und offen
- zeigen eine spontane und ausgeprägte Hilfsbereitschaft und Fürsorglichkeit
- haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere
- zeigen eine ausgeprägte Tier- und Naturliebe
- können oft eine mitreißende Begeisterungsfähigkeit entwickeln
- verfügen über viel Kreativität und Erfindungsgeist.

Heute ist bei den Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft eine besondere Art der Kreativität des individuellen Handelns nötig, um das Leben erfolgreich meistern zu können. Wir wollen dabei helfen, dass junge Menschen sich selbstbewusst ihren Problemen stellen und ermutigt werden, sich kreativ mit den Herausforderungen auseinanderzusetzen – ohne auf destruktiv-risikobehaftetes Verhalten auszuweichen.

Ausgehend von Erfahrungen in unserem Reha-Zentrum mit suchtblasteten Menschen sehen wir es als unsere Aufgabe, unsere präventiven Angebote zu verstärken und positiv erlebte Schlüsselerfahrungen zu vermitteln.

Unsere Beobachtungen und auch Rückmeldungen von Teilnehmenden sowie deren Eltern (im Rahmen der durchgeführten Evaluation) haben uns zu der Auffassung geführt, dass den vorgenannten gesundheitlichen Störungen und Auffälligkeiten durch flexibel gestaltete erlebnispädagogische Aktivitäten wirksam begegnet werden kann. Dies dokumentieren auch entsprechende Wirksamkeitsstudien (Rehm 1999,167).

Das erlebnispädagogische Programm

Erlebnispädagogik soll Spaß machen. Sie setzt auf die freiwillige Teilnahme des Lernenden und arbeitet ressourcenorientiert. Da der Mensch als ganzheitliches Wesen gesehen wird, das aus mehr besteht als nur aus der Summe seiner Teile, fordert diese Methode, den „Menschen auf allen Ebenen - seelisch, geistig und körperlich- anzusprechen“ (Heckmair/ Michl 2008, S. 308).

Handlungsorientierung (Learning by doing) distanziert sich deutlich von der Vorstellung eines rein theoretischen Lernarrangements. Sie macht den Lernstoff erfahrbar und ermöglicht so ein Lernen mit „Kopf Herz und Hand“ (ebd., S.127f/307f). Die Erlebnispädagogik schafft Räume, in denen sich ein Individuum handelnd ausprobieren und weiterentwickeln kann und ermöglicht ihm in einem großen Maß selbstwirksam und durch alle Sinne zu lernen.

In unserer Arbeit stehen u.a. folgende Räume und Lernorte für erlebnispädagogische Aktivitäten zur Verfügung:

- Die Natur unter freiem Himmel. (Bei vielen erlebnispädagogischen Aktivitäten bietet die Natur eine gute Lehrmeisterin, die die Folgen für ein unverantwortliches Handeln sofort spürbar macht.)
- Der nahe Wald (aus unserem Dorf heraus führt jeder Weg durch den Wald...)
- Das Camp im Eichenwald mit den (noch zu schaffenden) techn. Anlagen, Tiefseilgarten, Feuerstelle, Zelten, Bogenschießeinrichtung etc.
- Reitbetrieb
- Sportstätten – unter freiem Himmel wie auch in der geräumigen Mehrzweckhalle. Gewässer (Aller und Böhme) für Wassersportaktivitäten.
- Die Gruppe der Teilnehmenden als Lernort.

So können für verschiedenste Zielgruppen passende Aktivitäten ausgewählt und entsprechende Lernziele formuliert werden.

Die oben aufgeführten Räume und Lernorte ermöglichen

- *Lernen durch die Sinne:* Der Mensch solle seine Umwelt, Natur mit all seinen Sinnen wahrnehmen (hören, fühlen, riechen, schmecken, sehen)
- *Lernen durch die Muße:* Hilfe zur Entschleunigung, Entdeckung eines neuen Zeitgefühls
- *Lernen am Beispiel:* Die komplexe Wirklichkeit wird entwirrt. Der Zusammenhang von Handeln und Wirkung, von Verhalten und Erfolg etc. wird erlebbar.
- *Lernen durch Erleben:* Was die Menschen selber erleben, festigt sich in ihrer Persönlichkeit und sie vergessen es nicht so schnell
- *Lernen und Heilen:* Sich in der Natur zu bewegen, in ihr zu ruhen oder zu meditieren ist immer schon als heilsam betrachtet worden. Dies kann auch zur Linderung und Heilung seelischer Störungen eingesetzt werden.

(nach Heckmair und Michl 2012, 308f.)

Ereignis, Erlebnis und Transfer

Erlebnispädagogik hat den Anspruch, einen Zusammenhang herzustellen zwischen Ereignis, Erlebnis und Transfer. Bei diesem Prozess geht es darum, das Erlebte nutzbar zu machen. Die **Reflexion** ist fest in der Methodik der Erlebnispädagogik verankert und hat eine hohe Relevanz. Sie dient der Rückschau auf die gemachte Erfahrung und zur Vorschau im Sinne einer Integration und Nutzbarmachung der Erfahrung auf zukünftige Situationen (vgl. Reiners 2011, 15). Die Teilnehmer sollen ihre Lernerfahrungen schließlich nicht nur für den Erfolg im Programm sammeln sondern diese für ihre persönliche Weiterentwicklung und für die praktische Alltagsbewältigung (Transfer) nutzen. Das, was durch Handlungen erfahren wurde, soll durch Reflexion, also durch den bewussten denkerischen Prozess verstanden werden, um es durch trial and error in den Alltag übertragen zu können.

Als spezifische Anforderung erwarten wir von den Teilnehmern die Bereitschaft, die **Komfortzone (passager) zu verlassen, um die Grenze zur Lernzone zu überschreiten** (wo Unbekanntes, Unerprobtes zu erwarten ist). Dort können *neue* Erfahrungen gemacht und **Schlüsselerlebnisse** vermittelt werden. Hierzu sollen sie ermutigt und entsprechend unterstützt werden - ggf. durch behutsames Heranführen, beispielhaftes „Vormachen“ etc. Angst oder gar Panikgefühle erweisen sich hierbei allerdings als kontraproduktiv.

Die (wesentlichen) Ziele unserer Arbeit

Die Persönlichkeitsbildung (Förderung sozialer Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, Anpassung und Durchsetzung, Selbstwert – Selbstwirksamkeit – Verantwortung für sich selbst und andere – Eigeninitiative)

Das persönliche Wachstum des/r Einzelnen steht im Vordergrund. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, eigenen Stärken und in die eigene Persönlichkeit soll durch Übungen angeregt und für die handelnde Person sichtbar werden. Eine durch „Mangel“ und „Fehler“ orientierte Sichtweise auf sich selbst soll überwunden werden. Aber auch egozentrischen, andere abwertenden und ausgrenzenden Tendenzen soll entgegengewirkt werden.

Stärkung der Teamfähigkeit (Kommunikation – Kooperation – Konfliktlösung)

Wir möchten die Teilnehmer an unserem Programm dazu anregen, sich durch gemeinschaftliche Aktionen und Herausforderungen auf ein *gemeinsames* Ziel zu fokussieren und dabei auch die Bereitschaft fördern, eigene Bedürfnisse ggf. zugunsten des gemeinsamen Anliegens zurückzustellen. Und dafür ist ein stabiler Selbstwert sehr förderlich. Durch

empfindsamer Aufforderung, auch die eigenen Bedürfnisse der Gruppe wertschätzend verbal mitzuteilen, soll der Zugang zu den eigenen Gefühlen wiedergefunden und die Dialogbereitschaft angeregt werden. Diese Grundlagen ebnen den Weg für gewaltfreie Konfliktlösungen und für eine höhere Toleranz und Offenheit sich selbst und anderen gegenüber.

Steigerung der körperlichen Fitness und damit des Vitalitätsgefühls

Wir sehen nicht den sportlichen Leistungsgedanken im Vordergrund mit einer „Höher – Schneller – Weiter – Orientierung“ sondern die Freude an der Bewegung und an den entsprechenden Aktionen. In der Bewegung Ziele erreichen und sich an den Ergebnissen erfreuen können, ist gewünscht. Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften weisen darauf hin, dass Bewegung zu einer Vermehrung von Synapsen und zur Stärkung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Kommunikation, geistiger Beweglichkeit, verbesserten Gedächtnisleistungen, Wohlbefinden und Selbsteinschätzung sowie Stresstoleranz wesentlich beiträgt.

Naturbewusstsein entwickeln (schätzen – lieben – schützen)

Die das Dorf Krelingen umgebende Natur bietet das Lernfeld für viele erlebnispädagogische Aktivitäten. Die Natur steht uns als Lehrmeisterin zur Verfügung, indem sie uns zwingt, uns ihren Gesetzen zu unterwerfen und dementsprechend zu handeln. Viele Menschen sehnen sich heute danach, im Einklang mit der Natur zu leben. Sie spüren die Entfremdung, die der Zivilisationsprozess hinterlassen hat. Wir wollen dazu helfen, dass sich gerade junge Menschen in der Natur wieder zurechtfinden und erkennen, wieviel sie uns bietet - etwa durch Wildkräuterkunde, Orientierungsskills, Techniken Feuer zu machen, Outdoorküche, Campgestaltung etc. Durch das Erleben und das Kennenlernen kann eine Verantwortung entstehen und ein hoffentlich auch aktives Schutzverhalten gefördert werden.

Ganzheitliches Lernen mit allen Sinnen - mit Kopf, Hand und Herz

Die Erlebnispädagogik lädt dazu ein wieder *echte* Abenteuer zu erleben. Abseits von Handys, Computern, Spielkonsolen oder Fernsehern. Das *selbst Erlebte* wird Teil der eigenen Persönlichkeit. Dazu passt das einfache Leben auf dem Camp im Eichenwald mit der Erfahrung, dass weniger viel mehr sein kann.

Förderung einer positiven Lebenseinstellung und Dankbarkeit

Das bewusste Leben in der Natur sorgt für Reduktion auf das Wesentliche. Es zeigt uns, wie wenig man teilweise benötigt und wie glücklich man dennoch sein kann. Wir haben in unseren bisherigen ADHS-Erlebnisfreizeiten immer wieder festgestellt, dass die Kinder in der Natur, am Lagerfeuer, beim gemeinsamen Singen und Geschichtenhören, beim Austoben, beim Wandern durch den Wald oder bei den abendlichen Reflexionsgesprächen „Wie war der Tag?“ eine innere Zufriedenheit und ein Erfülltsein zeigten, was für sie in ihrem belasteten Alltag wohl eine eher seltene Erfahrung war. Dabei wird deutlich, dass weniger oft tatsächlich mehr ist, und das führt zu einer dankbaren Grundeinstellung, die wiederum

zu mehr Zufriedenheit und einem positiveren Denken veranlasst. Die aktuelle „Corona-Krise“ lehrt uns, dass ungezügelter Verbrauch von Ressourcen zur Befriedigung maßloser Bedürfnisse nicht der Weg in die Zukunft sein kann.

Was uns noch besonders wichtig ist

Für die in dieser Arbeit Tätigen ist es wichtig zu wissen, dass Veränderungsprozesse Zeit brauchen, und Geduld erfordern, vor allem wenn es darum geht, neue Handlungsstrategien zu erproben, zu erlernen und schließlich im Alltag zu implementieren. Die Lernerfahrung macht aber stets jeder Teilnehmer selbst durch das eigene Erproben und Handeln. Wir wollen den Nutzern unseres erlebnispädagogischen Programms bedingungslose Annahme und Zuwendung zukommen lassen, wodurch persönliches Vertrauen und auch Offenheit für neue Erfahrungen entstehen kann sowie eine Stärkung der Selbstwirksamkeit.

Durch die Distanz zum Alltag, das gemeinschaftliche Leben und den vermehrten Aufenthalt in der Natur ergeben sich Chancen für einen Perspektivwechsel für Impulse zum Umsteuern im Denken und Handeln. Die Auseinandersetzung mit Themen wie „Wie ist das alles entstanden – wer oder was steht über allem?“, „Meine Verantwortung - was kann ich zur Bewahrung tun?“, „Man lebt – fragt sich nur wozu?“, „Wo kann ich mich aufgehoben wissen?“ ist naheliegend. Auch die Ehrfurcht vor dem Leben (auch dem eigenen) soll gestärkt werden und eine persönliche Auseinandersetzung angeregt werden. Die unmittelbare Erfahrung der Schöpfung kann auch (neue) Wege zum Schöpfer ebnen. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unserer Einrichtung wissen sich im Evangelium verortet, möchten zur Auseinandersetzung anregen und auch Zugangswege zum christlichen Evangelium konkret erlebbar machen.

Unser Angebot stellen wir sehr gern auf der Ebene von Freizeiten zur Verfügung aber auch Aktivitäten im Rahmen von Tagesprogrammen sind möglich.

Die Ausgestaltung des Camps

Wir verfügen bereits über

- ein weiträumiges, vielseitig nutzbares Gelände mit Flächen für Sport und Spiel
- Jugendfreizeithaus mit div. Freizeiteinrichtungen (Beach-Volleyball, Fußball, Tischtennis, Minigolf etc.)
- Reitbetrieb
- Mehrzweckhalle für Sport und Events
- Überbetriebliche Ausbildung mit kompetentem Team (Hilfen zur beruflichen Orientierung, Praktika, Beratung für Jugendliche)

und können schon jetzt ein- und zweitägige Survival-Workshops anbieten.

Zur Weiterentwicklung unseres Angebotes planen wir folgende Ausstattung:

- Niedrigseilgarten mit Hochseilgartenelementen
- Grundausrüstung für Bogenschießen
- Outdoor-Equipment
 - Camping / Outdoor-Kocher
 - Feuerschalen
 - Zelte mit Feldbetten
 - Fallschirm (gebraucht) als Überdach für Lagerfeuerstelle und Gemeinschaftsplatz
 - Kessel aus Gusseisen für gemeinschaftliches Kochen

Standort

Eichenwald nahe des Reiterhofes des GRZ Krelingen.

Am Standort ist bereits eine große feste Scheune vorhanden, die in das Konzept eingebunden werden kann. Wir verfügen über mehrere mobile Dusch- und WC-Container, die für ein Erlebniscamp an diesem Standort sehr gut genutzt werden können. Die Weiträumigkeit dieses Geländes ermöglicht zukünftig Erweiterungen der Ausstattung.

Personelle Ausstattung

Wir befinden uns aktuell in der Phase der Neukonzeptionierung unserer Kinder- und Jugendarbeit. Es ist vorgesehen, dass für die zukünftige Arbeit 1,5 Personalstellen zur Verfügung stehen, wobei für das geplante Erlebniscamp zunächst eine halbe Mitarbeiterstelle vorgesehen ist (diese wurde bereits besetzt). Darüber hinaus ist vorgesehen, ehrenamtlich Tätige aus unserer Mitarbeiterschaft und aus der gemeindlichen Jugendarbeit in diese Arbeit mit einzubinden. Hier verfügen wir bereits über potentielle Mitwirkende, die in der erlebnispädagogischen Arbeit, im Umgang mit (beeinträchtigten) Kindern und Jugendlichen, im Bereich Outdoor-Aktivitäten etc. beste Erfahrungen und Kenntnisse mitbringen. Wir wollen für die Leitung und Anleitungsfunktion des Erlebniscamps eine erfahrene und professionell arbeitende Kraft gewinnen.

Finanzierung (der laufenden Kosten)

Es sollen Beiträge von den Gruppen, die das Camp und die entsprechenden Leistungen in Anspruch nehmen, erhoben werden.

Hartmut Lauter
Krelinger ADHS-Arbeit

GRZ Krelingen e.V.
(Mitglied im Diakonischen Werk
ev. Kirchen in Niedersachsen)
29664 Walsrode
Tel.: 05167 / 456
E-Mail: HartmutLauter@gmx.de
Fax: 05167 / 970 - 200
www.grz-krelingen.de/adhs