

Thema der Arbeitsgruppe:

## **Adventure Based Counseling und Zukunftswerkstatt**

Protokoll veröffentlicht auf [www.zwnetz.de](http://www.zwnetz.de)

Einberufen und Protokolliert von: Veit Urban

TN: ca. 17 Teilnehmer

Es folgt erst eine theoretische Einbettung der Präsentation und anschließend eine Zusammenfassung des Kurzseminars, denn Open Space war es ja nur bedingt.

### **Adventure Based Counseling (ABC)**

#### **Lernen mit dem Körper, im Abenteuer, aus Erfahrung**

Die Organisation „Projekt Adventure“ wendet in den USA seit nahezu 30 Jahren das handlungs- und erfahrungsbezogene ABC-Konzept mit großem Erfolg in unterschiedlichen sozialen Arbeitsfeldern an. Das Arrangement von verschiedenen Programmbestandteilen wie:

- Kennenlernaktivitäten
- Vertrauensbildende Übungen und Spiele
- Problemlösungsaktivitäten
- Niedrige und hohe Abenteuerstationen (bleiben hier unberücksichtigt)

fördert zum einen die schnelle Entwicklung von Gruppenprozessen. Die unmittelbare Reflexion und Verarbeitung der unterschiedlichen Aktivitäten ermöglicht zudem eine realistische Einschätzung der eigenen Rolle und Verhaltensweisen und eröffnet somit Chancen zur persönlichen Entwicklung und Veränderung. Integrative Programmbestandteile sind Wertevereinbarungen in der Gruppe, gegenseitige Unterstützung, das Prinzip der frei gewählten Herausforderung, offene Kommunikation, Transferunterstützung für den Alltag oder die Arbeit an und mit Zielen. Über ein zyklisches Reflexionsmodell sollen Chancen zur Veränderung gewährleistet werden. Am Ende jeder Aktivität gilt es dabei, im Gesprächskreis über die **Stufen**

- ‘Zurückschauen’ (was ist passiert?),
- ‘Analyse und Interpretation’ (was bedeutet das?) sowie
- ‘Herausfinden und Festlegen von alternativen Verhaltensweisen’ (was nun?)

auf die gemachten Handlungen strukturiert zu schauen (Lernen aus Erfahrung) und Transfermöglichkeiten für den Alltag zu suchen.

### ***Die Spiele***

Die Spiele machen den Großteil der Aktivitäten aus. Sie ermöglichen ein unkompliziertes Kennenlernen und bauen Berührungsängste ab. Dabei sein mit Spaß, Lust und Lachen soll die Erwartung von etwas Neuem und Ungewohntem, die Angst und Befangenheit nehmen. Angelehnt sind die Spiele der „New Games“- Bewegung, deren Grundprinzipien eine Beteiligung verlangen, die von Intensität und hohem persönlichen Einsatz geprägt ist. Sie sind ungewöhnlich und haben einen hohen Aufforderungscharakter. Die sich hieraus ergebenden neuen Situationen verunsichern die Teilnehmenden in ihren eingeübten Rollenzuschreibungen. Sie erhalten die Chance, gewohnte Handlungs- und Verhaltensstrukturen spielend zu verändern, Neues zu erproben und in der Reflexion das Ungewöhnliche für sich zu erfassen.

### **Die vertrauensfördernde Aktivitäten**

Ziel ist es, eine förderliche Gruppenatmosphäre zu intensivieren, so dass Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung in herausfordernden Situationen möglich werden. Risiken

einzugehen, die subjektiv die physische oder die emotionale Sicherheit gefährden, erfordern ein Klima, in dem der Austausch eigener Ängste, Bedenken und intensiver Erfahrungen nicht nur möglich, sondern gewinnbringend und angenehm ist. Von anderen getragen zu werden, Sicherheit und Begleitung von der Gruppe zu empfinden, wenn man sich auf ungewohntem Terrain erprobt, sind die entscheidenden Aspekte dieser Aktivitäten.

### **Die Problemlöseaufgaben**

Die Gruppe wird mit Aufgaben konfrontiert, die eine Menge verschiedener Kompetenzen (kognitive, kooperative, kommunikative, soziale Kompetenzen) voraussetzen. So ist jeder Einzelne gefordert, seinen Anteil beizusteuern, um eine gemeinsame Lösung zu finden. Die Aufgaben, Regeln und Hilfsmittel zur Problemlösung sind - im Gegensatz zu Alltagserfahrung - sehr klar formuliert. Dadurch können überschaubare, einsichtige Problemlösestrategien entwickelt und eingeübt werden, die später auf komplexe Situationen transferiert werden können. Je nach Intension oder Problem der Gruppe, werden die Aufgaben in eine Rahmenhandlung eingebunden, die dazu dienen soll, Motivation und Spannung zu erzeugen. Sie können aber auch als gut überlegte Metapher tiefe Bewusstseinschichten aktivieren.

### **Seminar Konkret:**

#### **Spiele/Aufgaben:**

- Namensrunde auf Zeit; Name mit Bewegung „ich heiße Veit und mache (un-)gern ...“
- Soziogramm/Geographiespiel als Herstellen von Differenz (Klopapier Knüller-Falter)
- Wusch! – der Energieball kreist (Hau – er wird geblockt! Zipp – quer durch Raum! Fuck you – seitl. Partner wechseln Platz!)
- Kuh – Stall – Kuhstall (ihr wisst schon!)
- 

#### **Vertrauen:**

- Blind geführt werden mit hautdünner Fingerberührung (mit Klang, Ton)
- Partnerübungen „Spiel mit Gleichgewicht“; Schulterbreit Fuß an Fuß Balance ausloten; Gegenseitig aus Balance bringen; „In die Hände fallen und zurück“
- Pendelkreis (Erweiterung: mit Hochheben und wie eine Feder hinab)
- Vertrauensfall vom Tisch (Gasse bilden; Sicherheitsfragen beachten)
- 4 m hohe Leiter, alle halten diese fest in Lot (1 TN steigt so hoch er will)
- 

#### **Problemlösungsaktivität:**

- Insel im Säureteich soll erreicht werden; mit Hilfe der Pappen, auf denen evtl. die Gruppen- und/oder individuellen Ziele stehen, gibt es 1000 Möglichkeiten das Ziel zu erreichen (Stck/TN). Achtung: Fehltritt in Säure heißt Pappe weg (und evtl. zurück). **Varianten:** Gruppe beschließt Fehlerzahl; Spielleiter gibt Zeitvorgabe; kann von 2 Seiten anfangen lassen; obwohl ausdrücklich gesagt wird, das alle 1 Team sind, entsteht dann oft eine Konkurrenzsituation (dann neben Ideen-/Planungs-/Umsetzungsphase, auch darüber reflektieren)
- Elektrischer Zaun (2 Teamer halten ein Seil auf Hüfthöhe; Gruppe hat Aufgabe, miteinander irgendwie verbunden, das Seil zu überqueren)
-

### **Abschlussreflexion:**

- Wassereimer 10 l, 2 kleine Eimer mit 1 lachendem/1 traurigen Gesicht, 1 Tasse; jeder hat 3 zu verteilende Tassen, je ein Satz zum Seminar im Sinne mir hat (nicht) gefallen.

### **Hinweis:**

- Anfangs viel strukturieren und Orientierung geben; anfangs mehr Gesamtgruppe, zunehmend differenzierter; der Gruppe mehr und mehr in Autonomie verhelfen
- Aufwärmphase mit Eisbrecherspielen; Kritikphase mit Auskotz-Spielen für Befreiung von negativer Energie; Fantasiephase evtl. mit Inszenierungen koppeln; Umsetzungsphase vorbereiten/begleiten mit Problemlösungs-Aktivitäten
- Fragenkatalog erstellen (zu Gefühlen, Gesamtgruppe, Kommunikation, Vertrauen, Entscheidungen ...)

### **TheorieTeil:**

- Komfort–Stretch–Panik-Zone als konzentrische Kreise (Erfahrungslernen im Stretchbereich)
- Wertevereinbarungen als Übung (zu zweit/dritt in 5 Minuten 1 gemeinsame Regel aufschreiben, an die sich alle halten sollen; im Forum vorstellen; nach Konsens ins Vertragswerk aufnehmen; im Seminarverlauf modifizieren; Maßnahmen bei Regelverstoß festlegen) hier: Freiwilligkeit; Experimentierfreu(n)de; gegenseitige Wertschätzung; Jede/r kann zu Wort kommen; Offenheit; sich auf Neues einlassen – was vergessen?
- Individuelle Zielsetzung (persönliches Ziel für kurzen Zeitraum im geschützten Raum vornehmen; von der Gruppe dafür Unterstützung erfahren; das Ziel muss für sich/alle messbar sein, für sich bedeutsam, realisierbar, spezifisch – also nur 1 Ziel)
- Herausforderung nach Wahl (Versuch wichtiger als Ergebnis; 2. Versuch jederzeit möglich)
- Verbindlicher Vertrag zwischen Leitung und Gruppe (Sicherheit aller TN, sei im Hier und Jetzt, ...)
- Kommunikationsquadrat Schulz von Thun (4 Seiten einer Nachricht meint: Kommunikation ist eine vierdimensionale Angelegenheit; 4 Mündel des Senders und vier Ohren des Empfängers führen dazu, dass Missverständnisse der Normalzustand und das Verstehen die Ausnahme ist:
  - o *Sach-Ebene* fragt nach dem Inhalt
  - o *Selbstkundgabe* – Was geht in mir vor?
  - o *Beziehungsseite* – Wie stehe ich zu Dir?
  - o *Appellebene* – Was soll getan/gelassen werden?)Beispiel: „Der Vater sagt, Tochter, ich gehe jetzt spazieren. Die Tochter antwortet: Ich bleibe aber hier“ Mit welchem Ohr hört die Tochter? (Tendenz: Wir hören auf dem Beziehungs-Ohr)
- Vier-Phasen-Modell von Gruppenprozessen (Forming – Storming – Norming – Performing; Gruppendynamik steuern, Gruppen aus der Friedhöflichkeit der Forming-Phase verhelfen; Angriffe der Storming-Phase auf Leitung aushalten; Moderator sein ... Rollenflexibilität unterstützen)