

# Praxisbuch Erlebnispädagogik

Herausgegeben von Michael Birnthal

Mit Beiträgen von Michael Birnthal, Thorsten Bohle,  
Berthold Brommer, Uwe Buermann, Caroline Deckert,  
Petra Emminger, Markus Herzog, Gernot Ladwein,  
Tobias Lang, Roswitha Merazzi, Andrea Nenning,  
Gregor Schopka, Peter Singer, Jörg Thimm-Hoch  
und Matthäus Vetter

Verlag Freies Geistesleben

# Inhalt

Werner Michl, Christian Boettger: Geleitworte	8
Michael Birnthal: Einleitung	10
Roswitha Merazzi: Wie kann der Wald neu erlebt werden? Die Waldpädagogik	16
Der Wald – ein unbekanntes Wesen? 16 / Waldpädagogik als Prävention 18 / Im Wald geborgen – das kleine Kind 19 / Erstes Jahrsiebt: «Die Welt ist gut» 20 / Den Wald erleben – das Schulkind. Zweites Jahrsiebt: «Die Welt ist schön» 23 / Abenteuer im Wald – der Jugendliche. Drittes Jahrsiebt: «Die Welt ist wahr» 26 / Der Wald in den Märchen 30 / Literatur 31	
Jörg Thimm-Hoch: Baumklettern – Chance für einen neuen Naturzugang	34
Der Umgang mit Bäumen – ein Spannungsfeld 34 / Paradigmenwechsel in der Baumpflege 35 / Eine neue Natursicht? 36 / Beispiel 1: Kletternachmittag in der großen Buche 37 / Beispiel 2: Ein Baumpflegepraktikum 39 / Resümee 41 / Weitere Beispiele 43 / Vorschläge für eine altersgerechte Vorgehensweise 44 / Ausblick 45 / Baumschutz 47 / Baum und Kletterseil 48 / Sicherheit am Baum 49 / Anmerkungen 50	
Petra Emminger: Klettern – Methoden der Grenzerfahrung	54
Didaktische Wege des Kletterns 55 / Die Vorbereitung der Teilnehmer auf das Felsklettern 56 / Der erste Kontakt mit dem Fels 58 / Klettern in der Senkrechten 58 / Bereiche möglicher Grenzerfahrungen 59 / Vertrauen 59 / Abseilen 61 / Klettern und Angst 62 / Anregungen zur Vermittlung von Klettergrundlagen 65 / Kreative methodische Elemente 65 / Kletterspiele 69 / Fazit 72 / Aussagen zum Klettern 72 / Literatur 75	
Thorsten Bohle: Höhlen in der Erlebnispädagogik	78
Die vielfältigen Bedeutungen der Höhle 78 / Die Vorbereitung 79 / Ausrüstung 81 / Der Höhleneinstieg 82 / Spielformen in der Höhle 83 / Sicherheit von Beginn an 85 / Ausblick 86 / Die Auswahl der Höhle 87 / Literatur 87	

Roswitha Merazzi: Das Solo – Kinder üben Held-Sein 90  
Die Wurzeln des Solos 90 / Vom Wert des Solos 92 /  
Phasenmodell eines Solos 94 / Die Rolle des Begleiters 97 /  
Die Heldenstunde (8–10 Jahre) 99 / Der Heldenweg  
(11–13 Jahre) 105 / Das Helden-Solo (14–17 Jahre) 111 /  
Ausblick 116 / Literatur 117

Michael Birnthal: Bogenschießen als Methode  
der Intuition 120  
Didaktische Wege des Bogenschießens 122 / Der erste Schuss 126 /  
Die 12-Schritt-Methode 129 / Bogenschießen in Ost und West 132  
/ Das Bogenturnier 133 / Bogenspiele 137 / Bogenpräsentation 138  
/ Literatur 139

Michael Birnthal: Fechten – vom Berserker  
zum sanften Krieger 142  
Fechten in der Erlebnispädagogik 142 / Didaktische Wege des  
Fechtens 144 / Das Stockfechten 145 / Fechtspiele 146 / Turnier  
148 / Parcours 151 / Das Larp-Fechten 152 / Der Fechtstil 153 /  
Schläge, Würfe 154 / Kampfspiele 156 / Geländespiele 157 /  
Rituale 158 / Literatur 159

Gregor Schopka: Schwertfechten in der Praxis 162  
Schwertkampf heute 162 / Pädagogische Ziele 162 / Das Schwert  
als Symbol 163 / Die Gestaltung des Raumes 164 / Sicherheit 164 /  
Aufbau einer Trainingsstunde 165 / Workshop 167 / Literatur 170

Tobias Lang: Zirkus – ein Varieté der Möglichkeiten 174  
Faszination Zirkus 174 / Die pädagogischen Potenziale der Zirkus-  
künste 176 / Akrobatik – Verantwortung und Vertrauen 177 /  
Jonglieren – die Kunst des Loslassens 178 / Balancieren – Sicherheit  
im Spiel mit der Unsicherheit 180 / Improvisieren und Clown-  
spielen 181 / Das große Finale – die Aufführung 184 / Lernen und  
lehren in der Zirkuspädagogik 184 / Praktische Anregungen für  
Zirkusprojekte 192 / Kreative Nummerngestaltung 192 / Leben-  
dige Gestaltung von Zirkusprogrammen 197 / Der Aufbau eines  
Zirkusprojekts 199 / Literatur 202

Matthäus Vetter: Wettkämpfe – Olympiaden – Turniere 206  
Wettkämpfe in der Erlebnispädagogik 206 / Geschichtliche Aspekte  
des Wettkampfs 207 / Erlebnispädagogik und die Kunst des Gewin-  
nens 208 / Erlebnispädagogik und die Kunst des Verlierens 210 /  
Das Wesen der Olympiade 212 / Die äußere Vorbereitung 213 /  
Die innere Vorbereitung 214 / Die Disziplinen 215 / Das letzte  
Spiel 219 / Die Siegerehrung 219 / Der Abschluss 220 / Das Wesen  
des Turniers 222 / Die Disziplinen 224 / Literatur 229

Jörg Thimm-Hoch: Seilschaften – oder: Wie rege ich Teambildung durch Seilspiele an?	232
Das Seil in der Erlebnispädagogik 232 / Pädagogische Gedanken 234 / Beispiel 1: «Sie müssen den Kindern doch helfen!» 236 / Beispiel 2: Der Fluss und das Seil 238 / Beispiel 3: Der blinde Mathematiker, der doch recht viel erkennt 240 / Vorschlag für eine altersgerechte Vorgehens- weise 243 / Seiltypen und Spanntechniken 245 / Kräfte im Seil 246 / Literatur 247	
Roswitha Merazzi: Die dynamische Abenteuer- Rallye: Wie Geschichten zum Erlebnis werden	250
Die Rallye als erlebnispädagogische Methode 250 / Geschichten und Sagen in der Waldorfschule 253 / Hinter- gründe für die Inhalte einer Rallye 255 / Die Elemente einer dynamischen Rallye 260 / Ein konkretes Beispiel: die Parzivalrallye 266 / Schlusswort 271 / Literatur 271	
Caroline Deckert: Nachtwanderung – in der Stille liegt die Kraft	274
Die «traditionelle» Nachtwanderung 274 / Die Folgen von Grusel-Nachtwanderungen 276 / Nachtwanderung und Sinnesschulung 279 / Die poetische Nachtwanderung 280 / Die Morgenwanderung 284 / Literatur 287	
Caroline Deckert: Kooperative Abenteuerspiele. Vom Haufen zum Dream-Team	290
Grundideen der kooperativen Abenteuerspiele 290 / Zur Qualität der kooperativen Abenteuerspiele 291 / Die Einbettung von kooperativen Abenteuerspielen 292 / Kooperative Abenteuerspiele mit Kindern? 294 / Soziales Lernen mit kooperativen Abenteuerspielen 295 / Überblick über einige Methoden zur Teambildung 297 / Eine kleine Spielesammlung 301 / Literatur 303	
Peter Singer: Die Freie Fahrtengemeinschaft Artaban – oder die Kunst des Wanderns	306
Gründung und Organisation 306 / Die Leitung der Jugend- gruppen 308 / Ein Fahrtentag 310 / Zeit des Innehaltens: Spiele, Wettkämpfe, Naturbeobachtungen und Alleingänge auf Fahrt 313 / Was ist «Artaban»? Oder: Der tiefere Sinn des Wanderns 316 / Praktische Gesichtspunkte zum Wandern 319 / Wandertipps 328 / Literatur 329	

Berthold Brommer / Andrea Nenning: Bootfahren  
mit dem Kanu – eine Klassenfahrt 332  
Soziales Lernen auf dem Fluss 332 / Kanufahrt auf dem Allier in  
Frankreich 334 / Paddelspiele und Teamaufgaben 335 / Sicher-  
heitstraining 336 / An der Einsatzstelle 336 / Erste Erfahrungen  
im Boot 337 / Boots- und Flusskonferenzen 338 / Vom Zweier-  
kanu ins Einerkajak 339 / Zur Stärkung des Selbstbewusstseins  
340 / Abendgestaltung bei Bootsfahrten 340 / Die Bedeutung  
von Geschichten für das Bootfahren 341 / Die Nachtruhe bei  
Klassenfahrten 342 / Nachtfahrten und Ausgefallenes 343 /  
«Lebendiges Wasser» – das Wasser als Metapher 344 / Kanu –  
Kajak – Kanadier: Definitionen 346 / Kanadier – eine lange  
Geschichte 347 / Sicherheit 347 / Literatur 348 / Tipps und  
Tricks 349

Gernot Ladwein: Floßbau als Teamprojekt  
in der Erlebnispädagogik 352  
Ursprung des Floßbaus 352 / Floßbau und Erlebnispädagogik: die  
Zielsetzung 353 / Gruppenpädagogischer Gedanke beim Floß-  
bau 354 / Problemlösungsstrategie in neun Schritten 355 / Die  
richtige Zielgruppe 356 / Ort der Aktion 356 / Sicherheit 358 /  
Allgemeiner Aufbau eines Floßes 358 / Beispielhafter Floßbau-  
Workshop 359 / Reflexionsphase 361 / Und zum Schluss eine  
kleine Herausforderung 362 / Floßbauspiele 362 / Literatur 363

Markus Herzog: Mountainbiking – Abenteuer  
auf zwei Rädern 362  
Aktualität des Mountainbikings 366 / Mountainbiking in der  
Erlebnispädagogik 367 / Stellenwert innerhalb der Erlebnis-  
pädagogik 370 / Beispiel einer Radrallye 370 / Auswertung  
des Beispiels 376 / Spiele zur Bewegungstechnik und zur Fahr-  
sicherheit 376 / Der Mountainbike-Abenteuer-Parcours 378 /  
Fazit 380 / Literatur 381

Uwe Buermann: Die Bedeutung der Erlebnispädagogik  
als Prävention bei Computerspielsucht 384  
Woher kommt der Hunger nach virtuellen Erlebnisräumen? 384 /  
Die Verlockung der virtuellen Welten 386 / Wer ist besonders  
gefährdet für Computerspielsucht? 387 / Die Bedeutung der  
Erlebnispädagogik in der Prävention 389 / Die Bedeutung der  
Erlebnispädagogik in der Therapie 390 / «Schmuggler und  
Räuber» als konkretes Beispiel einer geeigneten erlebnis-  
pädagogischen Aktivität 391

Die Autoren 396  
Bildnachweis / Impressum 400