

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 85 (1998)  
**Heft:** 12: Gesundheitsförderung

**Artikel:** Positive Erlebnisse als Quelle von Lebensenergie  
**Autor:** Burg, Dani  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-533146>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Positive Erlebnisse als Quelle von Lebensenergie

---

*Darf ein Lehrer die Schülerinnen und Schüler einer fünften Primarklasse alleine – ohne die Begleitung durch eine erwachsene Person und auf einer ungewohnten Reiseroute – von Niederwil/AG nach Zürich fahren lassen? Daniel Burg, Autor einer Publikation über Erlebnispädagogik, zeichnet ein deutliches Bild, unter welchen Voraussetzungen auch heikle erlebnispädagogische Unternehmungen den schulischen Kontext bereichern.*

---

## Einführung

In der westlichen Welt hat sich der Alltag vieler Menschen in den letzten Jahren wesentlich verändert und bietet eine noch nie dagewesene Fülle von Möglichkeiten zu konstruktiver Betätigung. Die Entwicklung zu mehr Freizeit und steigendem Wohlstand bringt jedoch auch zahlreiche Probleme mit sich, welche vor allem für die Jugendlichen eine grosse Herausforderung darstellen.

Im ersten Abschnitt greife ich kurz vier solche gesellschaftliche Phänomene auf, die meiner Meinung nach ausgesprochen ungesunde Aspekte beinhalten.

Den Hauptteil des Artikels bilden die Beschreibungen von neun erprobten erlebnispädagogischen Projekten. Alle diese Unternehmungen haben unter anderem das Ziel, den Teilnehmenden Lebensenergie zu vermitteln für einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Alltages.

Anschliessend weise ich auf praktisch-technische Aspekte der Erlebnispädagogik hin und berühre häufig auftretende Schwierigkeiten bei der Umsetzung von erlebnispädagogischen Ideen.

Theoretisch-wissenschaftliche Ausführungen halte ich kurz. Es geht mir in erster Linie um Anregungen aus der Praxis für die Praxis.

Meine Ausführungen beziehen sich auf Aktionen für alle Schulstufen, lassen sich aber ohne weiteres auch übertragen auf Projekte mit Jugendgruppen, Familien, Erwachsenengruppen, Patenkindern.

*Es geht in erster Linie um Anregungen aus der Praxis für die Praxis.*

Zum besseren Verständnis dieses Artikels erläutere ich einige verwendete *Begriffe*.

Bezeichnungen der Schulstufen im Kanton Aargau:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Unterstufe:       | 1. und 2. Schuljahr, 7- bis 8-Jährige  |
| Mittelstufe:      | 3. bis 5. Schuljahr, 9- bis 12-Jährige   |
| Oberstufe:        | 6. bis 9. Schuljahr, 13- bis 16-Jährige  |
| – Realschule:     | schulische Basisanforderungen, meistens im Wesentlichen eine Lehrkraft pro Klasse            |
| – Sekundarschule: | mittlere Anforderungen, häufig eine Mischung zwischen Klassenlehr- und Fachlehrkräfte system |
| – Bezirksschule:  | höhere Anforderungen, immer Fachlehrkräfte system  |

## *Gesundheitsförderung/Erlebnispädagogik:*

Im Rahmen dieses Artikel bedeutet Erlebnispädagogik für mich das zielorientierte und reflektierte Planen, Durchführen und Auswerten von Aktivitäten ausserhalb der Alltags-Routine, und unter Gesundheitsförderung verstehe ich das Unterstützen von Anstrengungen für eine glückliche und harmonische Lebensführung.

---

### **Herausforderungen des Alltages**

Über gesellschaftliche Probleme wird gegenwärtig vielerorts ausführlich berichtet. Ich beschränke mich im Folgenden auf 4 Beobachtungen, die sich besonders eignen, die erlebnispädagogischen Ziele zu kontrastieren:

- Statist/Statistin im Alltag
  - Scheinwelten
  - unnatürliche Lebensweise
  - «Zapp-Alltag»
- 

### **Statist im Alltag**

Die meisten Jugendlichen verspüren ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung. Sie wollen ihr soziales Umfeld aktiv mitgestalten und sind auf der Suche nach ihrer Identität.

Der Alltag bietet ihnen jedoch in der Regel wenig Gelegenheit, ihre vielfältigen Talente, ihre Fähigkeiten und Energien so zur Geltung zu bringen, dass sie sich ernst genommen, einmalig und wichtig fühlen können: So spielt es beispielsweise für den Verlauf einer Schulstunde meistens keine grosse Rolle, ob eine einzelne Schülerin oder ein einzelner Schüler im Unterricht anwesend ist oder nicht. Es erstaunt nicht, wenn sich einzelne überflüssig vorkommen.

In der Freizeit erleben sich viele Jugendliche vorwiegend als passive Konsumenten. Sie unterhalten sich mit Computerspielen, sehen fern, hören Musik und verpflegen sich im Fastfood-Restaurant.

Kurz: Eine Vielzahl von Jugendlichen bringt die Kraft nicht auf, sich mit persönlichem Einsatz ihren Platz in der Gesellschaft selbst zu suchen und zu gestalten, und nimmt stattdessen häufig eine passive, auf Konsum orientierte Statistenrolle ein.

---

### **Scheinwelten**

*Eine der grössten Herausforderungen des Alltages stellt der Umgang mit Scheinwelten dar.*

Eine der grössten Herausforderungen des Alltages für die Jugendlichen stellt meines Erachtens der Umgang mit Scheinwelten dar. Vielfach zu beobachten und in zahllosen Publikationen beschrieben sind beispielsweise folgende Situationen: Geleitet durch die natürliche Faszination, die von Bildern ausgeht, setzen sich Kinder und Jugendliche vor den Fernseher. Sie tauchen emotional in einen Film ein und identifizieren sich mit dessen Figuren. Sobald der Film zu Ende und das Gerät ausgeschaltet ist, holt sie die Realität der Gegenwart ein und je nach ihrer persönlichen Gemütslage überfällt sie eine Leere. Diese will ausgefüllt sein. Der nächste Film wird angeschaut. Eine ungesunde Spirale kann sich hier zu drehen beginnen.

---

## **Unnatürliche Lebensweise**

In westlichen Ländern können die Menschen dem direkten Kontakt mit der Natur weitgehend ausweichen: Durch das Wohnen in isolierten Räumen oder die Fortbewegung in klimatisierten Verkehrsmitteln kann man sich z.B. den Einflüssen der Witterung weitgehend entziehen. Und die Dinge des täglichen Bedarfs lassen sich in pasteurisierter, homogenisierter, bestrahlter, gefriergetrockneter, desinfizierter, chemisch gereinigter und versicherter Form erwerben.

---

### **«Zapp-Alltag»**

Der TV-Apparat im eigenen Zimmer, eine Unmenge von CD's, das grosse Angebot an Veranstaltungen, die immense Auswahl an kulturellen Vereinen oder Sportklubs, Bibliotheken verhelfen den Jugendlichen oft nicht zu einer aktiven, selbst gewählten und erfüllenden Lebensführung. Viele können sich nicht für einige wenige Aktivitäten entscheiden und hasten stattdessen rastlos von einem Angebot zum nächsten, in der ständigen Angst, etwas zu verpassen.

Höchst erfreulich ist es für mich jedoch auch, immer wieder zu beobachten, wie viele Jugendliche die vielfältigen Anregungen ihres Umfeldes aufnehmen und intensiven Gebrauch von den zahlreichen Betätigungs möglichkeiten machen. Sie entwickeln sich auf diese Weise schon früh zu starken Persönlichkeiten mit positiver Ausstrahlung.

*Viele hasten rastlos von einem Angebot zum nächsten, in der ständigen Angst, etwas zu verpassen.*

### *Projekte praktisch*

In den folgenden Kapiteln formuliere ich 6 Hauptziele in der erlebnispädagogischen Arbeit und beschreibe jeweils ein oder mehrere durchgeführte Projekte.

---

### **Gemeinsame Erlebnisse als Basis echter Beziehungen**

Ein Erlebnis, bei dem alle aufeinander angewiesen sind, schafft in einer Klasse viel rascher Vertrauen, als es der gewöhnliche Schulalltag ermöglicht. Die Schülerinnen und Schüler lernen einander kennen, verstehen und schätzen. Zudem wird eine solide Basis gelegt, auf der sich Konflikte in konstruktiver Weise austragen lassen. Eine erlebnisorientierte Unternehmung kann verhindern, dass Menschen, die zwar täglich, aber dennoch nur in sehr beschränktem Mass, miteinander zu tun haben, einander nur oberflächlich und einseitig wahrnehmen und kennen lernen. Dies lässt sich leider z. B. zwischen Fachlehrpersonen und ihren zahlreichen Klassen oft nicht vermeiden.

### *Beispiel: «Hike»*

«Hikes» sind gängige Bestandteile vieler Projekte von Jugendverbänden. Dabei werden die Teilnehmenden in Kleingruppen mit einem Auftrag für zwei bis drei Tage auf den Weg geschickt. Ohne die Begleitung Erwachsener sind sie während dieser Zeit völlig auf sich selbst gestellt. Die Gruppen haben unterwegs oft Aufgaben aus den Bereichen Geografie, Geschichte, Kommunikation zu lösen. Die Resultate der Arbeiten werden nach dem «Hike» mit den Leiterinnen und Leitern besprochen und den anderen Gruppen vorgestellt, stehen aber nicht im Zentrum der Exkursion.

*Die grundlegenden Vorbereitungen treffe ich mit den Klassen jeweils bereits im Unterricht.*

Der Hauptgedanke eines «Hikes» ist das Erlebnis an sich. Der Auftrag stellt hohe Anforderungen an die Gruppe, denn die Jugendlichen müssen

- als Team handeln und gemeinsam verschiedenste Probleme lösen,
- laufend mit neuen Situationen zurechtkommen,
- den Weg finden,
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurechtkommen,
- auf fremde Menschen zugehen,
- in ungewohnter Umgebung übernachten.

Mit kleinen Anpassungen (so habe ich beispielsweise die Unterkunft vorläufig erkundet) baute ich die «Hike-Idee» in Klassenlager ein, was sich erfreulicherweise sehr bewährt hat.

Die grundlegenden Vorbereitungen treffe ich mit den Klassen jeweils bereits vor der Unternehmung im Unterricht. Dazu gehören gruppendifferenzielle Einführungen, Umgang mit Fremden, Benutzung von Landkarten. Den konkreten Auftrag erhalten die Gruppen erst unmittelbar vor dem Start zum «Hike».

Die meisten meiner ehemaligen Schülerinnen und Schüler haben den «Hike» als intensivstes Erlebnis während ihrer Schulzeit in Erinnerung.

*Silvan schreibt nach einem «Hike»:*

*Endlich kommt der Zug in Tavannes an. Wir sind überglücklich. Wie wir aus dem Zug steigen, steht doch tatsächlich Peter am Bahnhof. Wir erzählen ihm gleich alles. Im Lagerhaus werden wir auch sehr gut empfangen. Herr Burg macht ein Foto von uns.*

*Dieser «Hike» war wunder-wunderschön. Wir werden ihn bestimmt nie mehr vergessen. Uns fehlen einfach die Worte ...*

*Silvan, 15 Jahre*

*Beispiel: Aufbruch mit einer neuen Klasse*

Die Schülerinnen und Schüler meiner 1. Sekundarklasse (6. Schuljahr) wurden mir aus acht verschiedenen Klassen zugeteilt. Um gleich zu Beginn günstige Voraussetzungen für eine positive Atmosphäre in der neu zusammengesetzten Klasse zu schaffen, verbrachten wir die ersten beiden Schultage auf einer Exkursion: Während einer längeren Wanderung hielten wir Rückschau auf die vergangenen Schuljahre und blickten auf die Sekundarschulzeit voraus. Dazu hatten wir Zeit, einander außerhalb des Schulhauses in ungezwungener Art kennen zu lernen. Meines Erachtens lohnte sich dieses Wagnis durchaus.

## **Einbezogen sein und Verantwortung übernehmen**

Wenn Jugendliche Verantwortung übernehmen können, dann

- fühlen sie sich ernst genommen,
- legen sie ihre Rolle als Statistinnen und Statisten (siehe oben) ab, denn es ist entscheidend, ob sie an einem Projekt teilnehmen oder zu Hause bleiben,
- spüren sie, dass sie gebraucht werden,
- erleben sie den Unterschied zwischen gemeinsamem Gestalten und übertrieben individualisiertem Verbringen der Zeit,

- identifizieren sie sich mindestens teilweise mit einer Unternehmung oder einer Gruppe oder einer Institution,
- können sie die Befriedigung erleben, etwas aufzubauen und mitzugestalten,
- erleben sie im Idealfall, dass sie Spuren hinterlassen können, was zur Identitätsbildung überaus wichtig und hilfreich ist.

*Beispiel: Vorbereitungen mit Freiwilligen*

Interessierten Schülerinnen und Schülern meiner 4. Sekundarklasse stand es offen, sich an der Vorbereitung des nächsten Klassenlagers zu beteiligen.

An einem Wochenende fuhr ich mit ca. einem Drittel der Klasse ins Wallis. Eine Gruppe lernte die Unterkunft und deren Umgebung kennen und mit zwei Schülern und einem Begleiter erkundete ich eine Bergwanderung. Um Kosten zu sparen, vereinbarten wir, unter freiem Himmel zu übernachten.

Dieser Art ein Klassenlager zu planen, bewährt sich meistens ausgezeichnet. Die beteiligten Jugendlichen identifizieren sich verstärkt mit dem Projekt und beeinflussen das Klima in der Klasse auf positive Weise.

*Beispiel: Eine Woche auf Schatzsuche*

Das Klassenlager mit meinen Fünftklässlerinnen und Fünftklässlern stand ganz unter dem Motto «Schatzsuche». Wir schlüpften in die Rolle von Forscherinnen und Forschern. Als Lagerauftakt ging die Klasse in acht Gruppen zu je vier Schülerinnen und Schülern (ohne Begleitung von Erwachsenen) in der näheren Region verschiedenen Hinweisen auf Fragmente einer alten, geheimnisvollen Schatzkarte nach. Im Verlauf der Woche brachten wir die notwendigen Informationen vollständig zusammen, und in der Nacht vor der Heimreise hatten wir unser Ziel erreicht und konnten eine grosse Schatztruhe mit kostbarem Inhalt heben ...

Die Klasse identifizierte sich in hohem Masse mit dem Projekt und arbeitete, wie dies auf der Mittelstufe bei derartigen Vorhaben üblich ist, begeistert mit. Einige Wochen vor sowie während des ganzen Klassenlagers wurde niemand krank und die Schülerinnen und Schüler waren in dieser Zeit immer vollzählig anwesend. Um sie alle möglichst intensiv in unser gemeinsames Erlebnis einzubinden, verteilten wir die Vorbereitungsarbeiten auf alle Beteiligten und führten mit jedem «Ressort» vorgängig Besprechungen durch. Unter anderem fanden Sitzungen statt mit den Verantwortlichen für das Gruppenmaterial, mit dem Team für das Klassenmaterial, mit dem Finanz-Team, mit den Berichterstatterinnen und -erstattern, mit dem Kantine-Team (Forscher-Kantine), mit den Routen-Verantwortlichen.

*Die Klasse identifizierte sich in hohem Masse mit dem Projekt und arbeitete begeistert mit.*

---

### **Ältere führen Jüngere**

Eine besonders intensive Form von Verantwortung übernehmen ist das Führen von Jüngeren. Falls Jugendliche sich auf dieser Ebene engagieren, kann dies für sie und für die Gemeinschaft besonders positive Auswirkungen haben:

- Die betreuenden Jugendlichen können in gewissen Bereichen ihre jüngeren Kolleginnen und Kollegen dank ihres geringen Altersunterschiedes auf eine Weise fördern, die Erwachsenen oft versagt bleibt («Peer Education»)
- Die Jugendlichen realisieren, dass sie trotz ihres geringen Altersunterschiedes auf die Jüngeren in vielen Bereichen einen Vorsprung aufweisen, von dem diese profitieren können.
- Den Jüngeren wird im Idealfall die Möglichkeit geboten, sich an den Jugendlichen zu orientieren und sie als Vorbilder zu betrachten.

*Beispiel: «Unbekannte Wesen tauchen auf»*

*Verständlicherweise war die Bereitschaft der Klasse, sich mit Schulstoff auseinander zu setzen, gering.*

Meine 4. Sekundarklasse stand vor dem letzten Semester ihrer obligatorischen Schulzeit. Verständlicherweise war deshalb die Bereitschaft der Klasse, sich mit Schulstoff im engeren Sinne auseinander zu setzen, gering.

In Absprache mit einer Lehrerin und einem Lehrer, welche Klassen der Mittelstufe unterrichteten, machte ich der Klasse den Vorschlag, als Leiterinnen und Leiter beim folgenden erlebnispädagogischen Projekt für ihre jüngeren Kolleginnen und Kollegen mitzuarbeiten.

In der Lokalpresse veröffentlichten wir eine Anzeige, in welcher das Zürcher Forschungsinstitut «Expedis» junge Forscherinnen und Forscher suchte, die zur Aufklärung eines seltsamen Phänomens beitragen sollten. Vielerorts waren in letzter Zeit «Unbekannte Wesen», sogenannte «Uwes» aufgetaucht, deren Lebensgewohnheiten und Herkunft studiert werden sollten.

Ermuntert durch die beiden Lehrkräfte, bewarben sich die Schülerinnen und Schüler brieflich bei der Firma «Expedis» um die Aufnahme ins Forschungsteam. Einer meiner Bekannten in Zürich stellte dazu seinen Briefkasten zur Verfügung. «Expedis» reagierte interessiert auf die Bewerbungen und nahm mit den Klassen Kontakt auf. Nach eingehender Prüfung wurden alle Schülerinnen und Schüler als begabte Forschungstalente in die Firma aufgenommen. Während mehrerer Treffen bereiteten sich die jungen Forscherinnen und Forscher in Gruppen auf einen zweitägigen Beobachtungsauftrag vor.

Die Schülerinnen und Schüler meiner Klasse waren mit der Leitung dieser Gruppen betraut und besuchten vor dem eigentlichen Projekt alle Eltern ihrer Gruppenmitglieder zu Hause, um zu informieren und Fragen zu klären. Diese Gespräche klappten ausgezeichnet und alle Eltern willigten sofort in das Vorhaben ein.

Die Gruppenleiterinnen und -leiter bereiteten weiter die zweitägige Forschungsreise durch den Kanton Aargau zu einem beträchtlichen Teil selbst vor. Vor dem Start liessen sich alle Teilnehmenden vorsichtshalber in einer renommierten Arztpraxis in Aarau gegen Krankheiten, welche «Uwes» möglicherweise übertragen konnten, impfen und trafen am späteren Abend in jener Gegend ein, in der das Auftauchen der «Uwes» am wahrscheinlichsten war. Tatsächlich erschienen im Wald zwischen Hunzenschwil und Gränichen um Mitternacht ca. dreissig «Uwes» in allen Farben und Formen. Jene wurden übrigens von zwei 3. Sekundarklassen aus Gränichen gespielt.

Die Forschungsteams studierten die seltsamen Lebewesen ausführlich und übernachteten nach einem Dessert am Lagerfeuer im «Uwe-Wald» in improvisierten Biwaks.

Am zweiten Tag wurden die Beobachtungen zu Handen der Firma «Expedis» zusammengetragen und anschliessend kehrten wir alle gemeinsam nach Wohlen zurück.

*Beispiel: Ein 15-Jähriger leitet einen Handballkurs*

Ein Schüler aus einer 3. Realklasse bereitete meine 1. Sekundarklasse während mehrerer regulärer Turnstunden auf ein Handballturnier vor. Als langjähriges Mitglied eines Handballklubs verfügte er über breite Fachkenntnisse und im pädagogischen Bereich entpuppte er sich als Naturtalent. Alle Beteiligten konnten von diesem Arrangement profitieren.

---

**Bestätigung erleben, Selbstvertrauen stärken**

Die in den beiden vorangehenden Abschnitten dargestellten Projekte vermitteln Bestätigung. Jugendliche, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, erhalten auf entsprechende Einsätze stärkende Rückmeldungen.

Selbstverständlich sind nicht alle Jugendlichen in gleichem Masse dazu in der Lage, sich in kreativer Weise an verantwortungsvoller Stelle zu engagieren. Die Erlebnispädagogik bietet auch zahlreiche andere Möglichkeiten, durch persönlichen Einsatz echte Bestätigung zu erhalten, beispielsweise im Erreichen eines hochgesteckten Ziels, in der Erfahrung, jemandem echte Hilfe zu leisten, oder im Erlebnis, eigene Ideen zu verwirklichen.

Ich beobachte immer wieder, dass ein gesundes Selbstvertrauen eine der besten Voraussetzungen ist für eine ausgewogene und harmonische Lebensführung.

*Nicht alle Jugendlichen sind in der Lage, sich an verantwortungsvoller Stelle zu engagieren.*

*Beispiel: Postenlauf nach Zürich*

Als Abschluss der Unterrichtseinheiten «Landkarten» und «öffentlicher Verkehr» führte ich mit meiner 5. Primarklasse einen Postenlauf von unserem Schulort Niederwil im Kanton Aargau nach Zürich durch. Es handelte sich dabei nicht um einen Wettkampf. Das Ziel bestand vielmehr darin, das im Unterricht Gelernte als Gruppe in der Praxis anzuwenden. Im Vorfeld des Anlasses teilte ich die Klasse in fünf Gruppen ein und achtete darauf, dass mindestens eine Schülerin oder ein Schüler pro Team der Aufgabe vollständig gewachsen war. Im Gegensatz zu anderen Projekten bestimmte ich hier auch eine Chefin bzw. einen Chef, deren Aufgabe es war, die jeweiligen Beratungen zu leiten und in schwierigen Situationen, z. B. bei Uneinigkeiten, Zeitdruck usw. selbst Entscheidungen zu treffen. Vor dem Start erhielten die Gruppen in zeitlichen Abständen die Beschreibungen einer ihnen unbekannten Reiseroute. Es galt sich anhand der Landkarte mit dem Weg vertraut zu machen und die entsprechenden Verbindungen aus den Fahrplänen herauszusuchen. Die Schülerinnen und Schüler zeigten mir ihre Ergebnisse und machten sich sogleich auf den Weg. Die einfachste Reise bestand aus einer Bus- und zwei Bahnfahrten, die anspruchsvollste aus zwei Bus- und zwei Bahnfahrten sowie einer

Strecke zu Fuss. Alle Gruppen waren den Aufgaben gewachsen und trafen wohlbehalten und pünktlich in Zürich ein, wo ich sie auf dem Perron erwartete. Anschliessend besuchten wir das Landesmuseum und kehrten dann gemeinsam nach Niederwil zurück.

---

## Humoristische Unternehmungen

Humor ist anregend und trägt im Alltag einer Gruppe viel zu einem gelösten, angenehmen Zusammenleben bei und nimmt in positiver Weise Einfluss auf gruppendiffusivische Prozesse. Gleichzeitig wirkt er entspannend und lockert die alltägliche Routine der Gruppenmitglieder auf. Humor hat nicht zuletzt auch eine wichtige Funktion bei der Verarbeitung der überwiegend negativen Informationen, die heutzutage aus der Berichterstattung der Massenmedien auf uns einströmen.

### *Beispiel: «April, April!»*

Eine Schülerin meiner 3. Sekundarklasse schlug während eines Klassenabends zu vorgerückter Stunde einen ausgefallenen 1.-April-Scherz vor: Jede Schülerin und jeder Schüler entwarf für sich eine ausländische Identität. Wenn möglich bezogen sie spezielle Kenntnisse oder ihr Äusseres mit ein. Blonde legten sich eine Herkunft aus dem Norden zurecht, ein dunkelhäutiger Junge mit Krauskopf stammte nun plötzlich aus der Türkei.

Am 1. April suchten die Schülerinnen und Schüler die Schulleitungen der umliegenden Schulhäuser auf. Nur die Rektorinnen und Rektoren waren in den Schabernack eingeweiht und verteilten die «Schauspielerinnen und Schauspieler» auf verschiedene Klassen. Den entsprechenden Lehrpersonen und ihren Klassen wurde mitgeteilt, sie bekämen aus dem Ausland Zuwachs in ihre Klassen, der kein einziges deutsches Wort verstehe! Alle meine Schülerinnen und Schüler verweilten jeweils eine bis zwei Lektionen in ihrer «neuen Klasse».

Das Spiel funktionierte in allen Klassen und meine Schülerinnen und Schüler erlebten die tollsten Dinge. Ihre neuen Klassen meinten ja, sie bekämen sprachlich nichts mit und äusserten sich deshalb entsprechend freimütig über sie. Es liesse sich eine ganze Broschüre füllen mit den Beschreibungen aller Erlebnisse.

In spezieller Erinnerung bleibt mir der Auftritt eines Afrikaners aus meiner Klasse. Er nutzte die Vorteile seines Äusseren und kam als vermeintlicher Angolaner richtig in Fahrt. Ohne eine Mine zu verzieren oder ein Wort Deutsch zu sprechen, erklärte er seiner Klasse seine Herkunft, führte seine neuen Mitschülerinnen und Mitschüler in die Kunst afrikanischen Trommelns ein und liess sich im Schulzimmer einen nach Osten hin ausgerichteten Spezialplatz für seinen Gebetsteppich zuweisen ...

Die «reingelegten» Lehrerinnen und Lehrer kenne ich persönlich, und wie erwartet, wurde uns der Scherz von niemandem übel genommen.

Viele der Lehrpersonen waren sehr erleichtert, als sie nach der Stunde von ihrer vermeintlichen zusätzlichen Herausforderung befreit wurden. Neben allem Spass hatte dieses Experiment den positiven Effekt, dass meine Schülerinnen und Schüler sehr direkt erfuhren, was es heissen kann, Ausländerin oder Ausländer zu sein ...

*Wie erwartet, wurde uns der Scherz von niemandem übel genommen.*

---

## Beschaulichkeit

Der Alltag vieler Jugendlicher und Erwachsener ist häufig ruhelos und beschauliche Momente sind selten. Erlebnispädagogische Projekte zielen oft nicht auf Beschaulichkeit und Besinnlichkeit ab, ihre Rahmenbedingungen können aber bewusst so gesetzt werden, dass auch Momente der Ruhe darin Platz haben. Häufig kommt bei längeren Projekten im Freien nach anfänglich ausgelassenen Phasen eine Stimmung der Besinnung auf, die viele Teilnehmenden geniessen. Innere Sammlung kann nicht erzwungen werden. Sind aber einmal Ernsthaftigkeit und Stille eingekehrt, so entwickeln sich hin und wieder intensive persönliche Gespräche, wie sie im Alltag selten zu Stande kommen. Es ist für mich immer wieder eindrücklich mitzuerleben, wie auch Jugendliche, die sonst wenig von sich und ihren Gefühlen preisgeben, in Situationen der Ruhe offen sind für differenzierte Gespräche.

*Hin und wieder entwickeln sich intensive persönliche Gespräche, wie sie im Alltag selten zu Stande kommen.*

### *Beispiel: Innehalten in der weihnächtlichen Betriebsamkeit*

Meine 2. Sekundarklasse wünschte, vor Weihnachten eine Nacht im Wald zu verbringen. Nach den letzten Prüfungen vor Quartalsende spazierten wir an einem Nachmittag in den nahe gelegenen Wald. In Gruppen aufgeteilt, richteten sich die Schülerinnen und Schüler mit Zelten und Plachen einen Lagerplatz für die Nacht ein. Nach Einbruch der Dunkelheit setzten wir uns um ein Feuer.

Zu meinem Erstaunen erwiesen sich die von mir vorbereiteten Impulse wie «Geschichten erzählen» und «Jahresrückblick halten» als völlig überflüssig. Am Feuer beisammen zu sitzen und ab und zu Holz zu sammeln, genügte den Schülerinnen und Schülern vollauf.

Einige krochen um Mitternacht in ihre Schlafsäcke, andere verweilten bis in die frühen Morgenstunden am Feuer.

Fern aller vorweihnächtlicher Betriebsamkeit und Hektik ergab sich auf diese einfache Art ein eindrücklicher Abend.

---

## Praktische Hinweise

Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung erlebnispädagogischer Projekte stellen für ungeübte Lehrpersonen oft grosse Anforderungen. Unter anderem gilt es zu beachten:

- Ausgehend von einer eigenen Idee oder einer Anregung von aussen die Programmgestaltung allen Beteiligten anpassen
- frühzeitig mit der Planung beginnen
- frühzeitig alle direkt und indirekt Betroffenen ausführlich informieren
- frühzeitig die Fragen rund um Sicherheit, Verantwortung und Versicherung bearbeiten
- erfahrene Kolleginnen und Kollegen in verschiedenen Planungsphasen einbeziehen
- auf bewährte Unterlagen zurückgreifen: die ganze «Fleissarbeit» im Zusammenhang mit Ausrüstungslisten, Mietverträgen, Informationsblättern muss nicht jedesmal neu geleistet werden, hier leistet zum Beispiel das J+S-Leiterhandbuch «Wandern und Geländesport» wertvolle Dienste (zu beziehen bei der Eidgenössischen Drucksachen- und Materialzentrale in Bern).

## **Relativierungen**

*Nur ganz wenige Male bin ich enttäuscht von einer erlebnispädagogischen Unternehmung zurückgekehrt.*

Über viele Seiten hinweg war nun die Rede von Freude, Begeisterung und aktiver Mitarbeit der Schülerinnen und Schüler. Zur Abrundung möchte ich nun noch auf einige Fragen eingehen, die meine bisherigen Ausführungen vielleicht etwas relativieren.

### *Lohnt sich der Aufwand?*

Wie in vielen anderen Bereichen ist es in der Pädagogik problematisch, die Frage nach Aufwand und Ertrag zu stellen.

Es gibt Hunderte von Gebieten, auf denen eine Lehrperson in gesundheitsfördernder und pädagogisch wertvoller Art tätig sein kann. Ich verar ge es keiner Lehrerin und keinem Lehrer, wenn sie bzw. er der erlebnispädagogischen Arbeit mit Jugendlichen eher skeptisch gegenübersteht. Entsprechend negative Erfahrungen haben auch hier ihre Wirkung.

Ich hatte bisher Glück. Nur ganz wenige Male bin ich enttäuscht von einer erlebnispädagogischen Unternehmung zurückgekehrt. Meine Schüle rinnen und Schüler verhielten sich bis heute bei unseren Unternehmungen im Grossen und Ganzen jeweils so, wie ich es mir wünschte. Eine Klasse schätzte die erlebnispädagogische Arbeitsweise besonders. So schreibe ich es unter anderem unseren zahlreichen gemeinsamen Erlebnissen zu, dass wir uns seit vielen Jahren einmal im Monat im Rahmen eines Ehemaligen-Treffs sehen.

Aus meinen persönlichen Erfahrungen und Überlegungen heraus bin ich überzeugt, dass sich jede Bemühung um erlebnispädagogische Projekte lohnt. Die Frage, die sich dennoch jede Lehrerin und jeder Lehrer stellen muss, lautet: «Kann und will ich die notwendige Leistung erbringen?»

### *Woher nehme ich meine Motivation?*

Wenn eine Lehrerin oder ein Lehrer für ein Projekt Begeisterung empfindet und diese auch ausdrücken kann, ist zu dessen Realisierung bereits eine der wichtigsten Hürden genommen.

Doch wie lassen sich im umgekehrten Fall Kraft, Begeisterung und Freude aktiv mobilisieren?

Möglicherweise finden sich in folgenden Überlegungen Wege dazu:

- Das Neue fordert mich heraus und gibt wertvolle Anregungen.
- Unternehmungen sollen nicht nur die Klasse ansprechen, sondern auch mir Spass machen.
- Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen arbeiten, wirkt auch in der Erlebnispädagogik motivierend.
- Je mehr ich in ein Projekt investiere, desto stärker identifiziere ich mich mit ihm.
- Positive Erfahrungen geben das Gefühl intensiver Bestätigung. So fällt es leicht, ein weiteres Projekt in Angriff zu nehmen.
- Ein gelungenes Projekt prägt eine Klasse positiv und erleichtert dadurch die alltägliche Arbeit in der Schule. Meine investierte Energie zahlt sich somit auch für mich persönlich aus.
- Ich engagiere mich lieber nur für einige wenige Projekte, setze mich dafür aber bei diesen einzelnen Unternehmungen mit meiner ganzen Kraft ein.

- Ich lasse mich nicht zu Projekten drängen, die mir in irgendeiner Form widerstreben.
- Enttäuschungen sind bitter und lähmen mich in meiner Fähigkeit, mich selbst zu begeistern und kreativ zu sein. Wenn ich mir diesen und weitere ähnliche Mechanismen immer wieder vergegenwärtige, reagiere ich in entsprechenden Situationen weniger verletzlich.

### *Wie reagieren die Jugendlichen?*

Es versteht sich von selbst, dass Jugendliche andere Interessen und Vorlieben haben als ihre Lehrerinnen und Lehrer. Deren Begeisterung für eine Sache kann sich jedoch gut auf eine Klasse übertragen und bildet oft eine günstige Grundlage für Lernerfahrungen.

Freilich dürfen z. B. Spezialistinnen und Spezialisten in Musik, Informatik oder Sport nie erwarten, dass alle ihre Schülerinnen und Schüler von ihren «Steckenpferden» gleichermaßen fasziniert sind.

Deshalb ist es wichtig, mit einer Klasse über die Durchführung und Gestaltung einer Unternehmung ausführlich zu reden. Meistens zeigen sich die Schülerinnen und Schüler alle einverstanden und freuen sich auf die Projekte. Vereinzelt gibt es einige wenige Jugendliche, die nicht teilnehmen wollen. Falls es sich um eine Unternehmung mit nicht alltäglichen Programmteilen wie z. B. einer Übernachtung im Winter unter freiem Himmel handelt, lasse ich sie gewähren und vereinbare mit ihnen eine sinnvolle Aufgabe als Ersatz. Sehr selten kommt es vor, dass sich einzelne Jugendliche aus purer Bequemlichkeit oder aus Trotz und Auflehnung gegen die Teilnahme an einer Unternehmung wehren, auch wenn sie anfänglich für das Projekt Begeisterung gezeigt haben. Auch in solchen Fällen erteile ich ohne lange Diskussion einen Ersatzauftrag.

Das destruktive Verhalten einiger weniger Schülerinnen und Schüler kann mich persönlich betroffen machen. In solchen Situationen hilft mir das Gespräch mit Menschen, welchen diese Problematik vertraut ist.

*Das destruktive Verhalten einiger Schüler kann mich betroffen machen.*

---

### **Einbettung erlebnispädagogischer Unternehmungen ins schulische Umfeld**

Wer mit der Klasse eine Unternehmung ausserhalb des Alltäglichen plant, tut gut daran, von allem Anfang an das aktuelle schulische Umfeld gründlich einzubeziehen. Es ist sehr hilfreich, sich Fragen folgender Art zu stellen:

- Wie reagiert das Kollegium (Begeisterung, Unterstützung, Neid, Angst)?
- Wie füge ich die Unternehmung in den Terminplan der Schule ein?
- Wie beziehe ich die Eltern und die Klasse frühzeitig ins Projekt ein?
- Wie verbinde ich zeitlich (und evtl. inhaltlich) die Projektvorbereitungen mit der Arbeit am übrigen Schulstoff?

---

### **Zusammenfassung: Lebensenergie für die Klasse und für mich**

Sorgfältig gestaltete Unternehmungen ausserhalb des Alltagstrottes können

- Schwung in den Schulbetrieb bringen
- wichtige Beiträge zu einem guten Schulklima leisten
- den Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrpersonen Energie spenden für einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Alltages.