LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT
MOBILE JUGENDARBEIT -
STREETWORK BRANDENBURG E. V.

Sozialpädagogisches Erlebnis- und Erfahrungslernen

JUGEND und FEUERWEHR I DAS SPIEL MIT DEM FEUER

# Kurzanleitung für den Umgang mit Angst- und Grenzerfahrungen

Dokumentation der Seminarreihe:

## „Jugend(und)Feuerwehr- Das SPIEL MIT DEM FEUER?“

2014

Gefördert durch das Bundesprogramm: „Toleranz Fördern - Kompetenz Stärken“

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

TOLERANZ FÖRDERN KOMPETENZ STÄRKEN

UMdenken mitgestalten LAP-Uckermark

1 Verantwortliche, Autoren und Erklärungen ..... 4
2 Kurzanleitung für den Umgang mit Angst- und Grenzerfahrungen ..... 5
2.1 Vorwort: ..... 5
3 Wer hat welche Ängste? ..... 6
4 Unsere „normale“ Angst ..... 8
4.1 Drei Stufen der Angst ..... 9
4.2 Sicht- und Unsichtbarer Teil der Angst ..... 11
4.3 Ein Beispiel für den sicht- bzw. unsichtbaren Teil der Angst eines Kindes/Jugendlichen ..... 12
5 Methodendokumentation ..... 13
5.1 „Der verzauberte Seminarraum“ ..... 13
5.1.1 Durchführung und Hinweise ..... 13
5.1.2 Beobachtung und Erklärung ..... 14
5.1.3 Einsatzmöglichkeiten und Hinweise ..... 15
5.1.4 Material ..... 15
5.2 „Das Dampfboot“ ..... 16
5.2.1 Durchführung und Hinweise ..... 16
5.2.2 Beobachtung und Erklärung ..... 17
5.2.3 Einsatzmöglichkeiten und Hinweise ..... 18
5.2.4 Material ..... 18
5.3 „Night line“ ..... 19
5.3.1 Durchführung und Hinweise ..... 19
5.3.2 Beobachtungen und Erklärungen ..... 19
5.3.3 Einsatzmöglichkeit und Hinweise ..... 20
5.4 „Der Fallschirm ging auf“ ..... 21
5.4.1 Durchführung und Hinweise ..... 21
5.4.2 Beobachtung und Erklärung ..... 22
5.4.3 Achtung! ..... 22
5.4.4 Einsatzmöglichkeit und Erklärung ..... 23
5.4.5 Material ..... 23
5.5 „Woraus besteht ein Mensch?“ ..... 23
5.5.1 Durchführung und Hinweise ..... 23

5.5.2 Beobachtung und Hinweise ..... 24
5.5.3 Material ..... 24
5.6 „Motivationsübergabe“ ..... 25
5.6.1 Durchführung und Hinweise ..... 25
5.6.2 Beobachtung und Hinweise ..... 25
5.6.3 Einsatzmöglichkeit und Erklärung ..... 26
5.6.4 Material ..... 26
5.7 „Das Blatt wendet sich“ ..... 27
5.7.1 Durchführung und Hinweise ..... 27
5.7.2 Beobachtung und Hinweise ..... 27
5.7.3 Einsatzmöglichkeit und Hinweise ..... 28
5.7.4 Material ..... 28
5.8 „Das Band“ ..... 28
5.8.1 Durchführung und Hinweise ..... 28
5.8.2 Beobachtung und Hinweise ..... 29
5.8.3 Einsatzmöglichkeit und Hinweise ..... 29
5.8.4 Material ..... 30
6 Grenzen des Seminars ..... 31
7 Hilfe und/oder Kooperation ..... 32
8 Zur Verabschiedung ..... 33
9 Nützliche Literatur: ..... 34
10 Ihre Notizen: ..... 35

# 1 Verantwortliche, Autoren und Erklärungen

Die Dokumentation entstand im Rahmen des Projektes „Jugend(und)Feuerwehr - DAS SPIEL MIT DEM FEUER“, gefördert durch das Bundesprogramm: „TOLERANZ FÖRDERN-KOMPETENZ STÄRKEN“.
Erscheinung und Durchführung: 2014
Projektträger:
Landesarbeitsgemeinschaft Mobile Jugendarbeit/Streetwork Brandenburg e.V.
Stahnsdorfer Str. 76-78
14482 Potsdam
Tel.: 0331-271 3600
E-Mail: streetwork-brandenburg@web.de
www.streetwork-brandenburg.de
Amtsgericht Potsdam Vereinsregisternummer 446

## Projektleitung, Durchführung und Dokumentation

Holger Schubert
Sozialpädagogisches Erlebnis- und Erfahrungslernen
Prenzlauer Straße 20
17291 Nordwestuckermark

Tel.: 0172-7072 333
E-Mail: full-pull@freenet.de

## Mit freundlicher Unterstützung durch:

Lokale Koordinierungsstelle Landkreis Uckermark

## Fotos:

Holger Schubert

## Datenschutzerklärung:

Alle in der Dokumentation abgebildeten Personen haben Ihr Einverständnis für die Veröffentlichung ihrer Bildnisse gegeben. Die Datenschutzbestimmungen sind eingehalten.

## Erklärung zur (gendergerechten) Formulierung

Formulierungen wie TrainerInnen oder der/die Trainer/-in sind in meinen Augen für Leser oftmals eine Zumutung, so dass ich auf die Verwendung dieser Form verzichtet habe. Ich verwende den Begriff „Teilnehmer oder Teamer“, damit meine ich Sie liebe Leserin und auch Sie lieber Leser, damit meine ich Sie liebe Kollegin und Sie lieber Kollege. Es ist auf jeden Fall auch das jeweils andere Geschlecht gemeint. Zwei Abkürzungen seien an dieser Stelle noch genannt: „TN“ für Teilnehmer und „TM“ für Teamer (anleitende Kräfte). An dieser Stelle möchte ich mitteilen: Innerhalb der Seminardurchführung war mir das angebotene „Du“ sehr angenehm, es machte das Arbeiten sehr persönlich. Nun wähle ich das „Sie“, weil ich es für die Dokumentation angebrachter und wertschätzender empfinde.

# 2 Kurzanleitung für den Umgang mit Angst- und Grenzerfahrungen

## 2.1 Vorwort:

Liebe Jugendfeuerwehrwartin, lieber Jugendfeuerwehrwart, liebe interessierte Leserinnen und Leser!

Das diesjährige Fortbildungsangebot beschäftigte sich mit der Thematik "Angst". In diesem Kontext möchte ich darauf hinweisen, dass der Begriff „Angst" sehr oft mit Synonymen wie: Krise, Gefahr, Grenze oder Furcht bezeichnet wird. Es geht in dieser Dokumentation allein um das Aufzeigen von pragmatischen Möglichkeiten für den Umgang der eben bezeichneten Gefühle. Eine wissenschaftliche Aufarbeitung steht hier nicht im Vordergrund.

Wer setzt sich schon gern mit Ängsten auseinander? Die meisten Menschen gehen Angstsituationen lieber aus dem Weg. Jedoch so ganz können wir uns nicht entziehen.

Es gibt viele Gründe, weshalb wir uns mit unseren eigenen Ängsten oder jenen anderer Menschen beschäftigen. Die Gründe reichen von „Schützen" bis „Funktionalität" herstellen. Das ist auch gut so, denn Schutz und Erhalt der Funktionalität ist Aufgabe der Angst. Doch dazu später mehr.

Den Schutzgedanken finden wir in unzähligen Gesetzen. Wir finden diesen Gedanken in Erziehungsmodellen, in der Politik, in eigenen Handlungsstrategien. Oft habe ich den Eindruck, das halbe Leben besteht daraus sich zu kümmern, Schutz und Funktionalität herzustellen. Und doch und vielleicht gerade deshalb, begegnen uns immer wieder Gefahrensituationen. Angsterleben kann nicht mit der sachlichen Einführung einer Arbeitsschutzkultur ausgeschlossen werden. Eine Arbeitsschutzkultur kann jedoch Angstsituationen minimieren. Das Erleben von Ängsten ist eine individuelle und ganz normale – sogar lebensnotwendige – Gefühlslage in uns. Wir selbst schätzen den jeweiligen Zustand ein, wir messen quasi am Erleben, welche Strategie wir einsetzen. Oft passieren diese Abwägungsabläufe scheinbar automatisch in uns. Sie geschehen mal bewusst und mal unbewusst. Das Gefühl der Angst wird durch eine innere „Sirene" ausgelöst. Sie versetzt uns in Alarm, mobilisiert in uns ungeahnte Kräfte. Je nach Alter, Lebenserfahrung, kultureller Herkunft, Sachkenntnis, sozialer Stellung etc. findet das Angsterleben unterschiedlich statt. Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben dazu. Jede Entwicklungsstufe in unserem Menschwerden hält spezifische Ängste bereit, an deren Bewältigung wir wachsen und uns fortentwickeln.

Die folgenden Sätze des vorchristlichen Philosophen Platon lassen vermuten, dass bereits die Antike mit dem Angstverhalten von Menschen zu tun hatte.

*„Wir können Kindern vergeben, dass sie Angst haben vor der Dunkelheit. Eine echte Tragödie wird es, wenn sie als Erwachsene Angst haben vor dem Tageslicht."*

Er beschreibt im ersten Teil, dass Ängsten vergeben werden sollte. Im zweiten Teil wird deutlich, dass die Fortentwicklung mit der „unbehandelten" Angst, hier vor der Dunkelheit, zur Angst vor dem Tageslicht heranwächst.

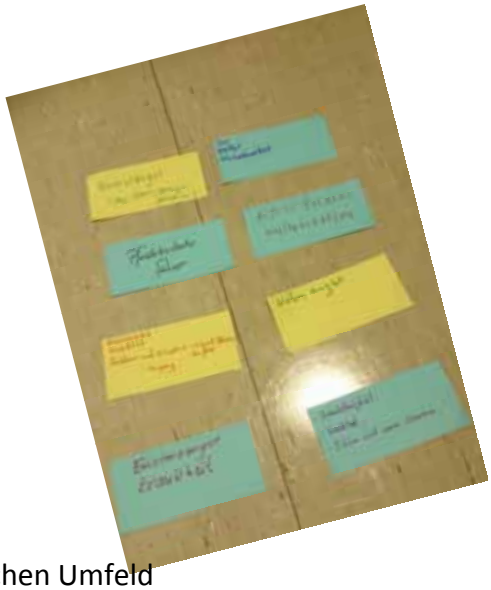
Meine „Kurzanleitung für den Umgang mit Angst- und Grenzerfahrungen" soll ermutigen, sich selbst oder anderen Menschen Ängste nicht nur zu verzeihen, sondern es soll auch zum Erforschen der jeweiligen Ängste anregen und so zum Wachstum führen.

Sie werden alle praktischen Übungen, theoretische Inhalte und sowohl Ihre als auch meine Rückmeldungen, die Sie während der beiden Seminare selbst erlebt und gegeben haben, hier wieder finden. Da ich die einzelnen Seminare von Gruppe zu Gruppe immer nach den individuellen Bedingungen durchgeführt habe, werden Sie bemerken, dass hier die eine oder andere Übung beschrieben wird, die vielleicht nicht bei Ihnen durchgeführt wurde. Da Sie nun aber ein aufbauendes Gespür von Erlebnislernen entwickelt haben, werden Sie den Inhalt aller Beschreibungen sehr schnell für sich erschließen.

## 3 Wer hat welche Ängste?

Sie erinnern sich an meine erste Fragestellung nach der Eingangsübung? Sie erhielten von mir zwei Metakarten. Im ersten Schritt sollten Sie überlegen welche Ängste in **Ihnen** präsent sind. Stichpunktartig haben Sie geantwortet:

- ⇒ Angst etwas falsch zu machen oder falsch zu beantworten
- ⇒ körperliche Grenzen
- ⇒ Verlustangst
- ⇒ die gestellte Aufgabe nicht schaffen zu können
- ⇒ in längerer Zeit keinen Pokal zu bekommen
- ⇒ Angst mich bei neuen Dingen zu verletzen
- ⇒ Angst sich beim Nichtbestehen einer Aufgabe zu blamieren
- ⇒ Zeitdruck
- ⇒ Höhenangst
- ⇒ Angst vor Verletzungen
- ⇒ Tod
- ⇒ Krankheit
- ⇒ Arbeitsplatzverlust
- ⇒ Fahrt mit einer Pferdekutsche
- ⇒ eigene Grenzen zu unterschätzen
- ⇒ „unnatürliche“ Sterbefolge
- ⇒ Probleme im Umgang mit Kindern aus einem sozialschwachen Umfeld
- ⇒ Diäten zählen zu meinen Grenzen
- ⇒ Existenzangst
- ⇒ Umgang mit Drogenfällen
- ⇒ verunglückte Bekannte/Verwandte/Freunde



⇒ Aufregung

⇒ Respekt gegenüber Kindern falsch rüber zu bringen

⇒ Kids und Jugend zu überfordern

⇒ erhöhter Arbeitsdruck

⇒ Angst vor der Angst

⇒ sich neuen Situationen stellen zu müssen und abschließend

⇒ wenn sich ein Kind verletzt

Folgende Ängste vermuten und/oder erlebten Sie bei den **Kindern** und **Jugendlichen** in Ihrem Feuerwehrdienst:

⇒ Versagensangst

⇒ Berufswahl

⇒ schlechte Noten in der Schule

⇒ ausgelacht zu werden

⇒ zu dick oder zu dünn zu sein

⇒ nicht der/die Beste zu sein

⇒ gestellte Anforderungen nicht zu erfüllen

⇒ ungerechte Verbote

⇒ Angst vor Höhe oder Dunkelheit,

⇒ falsche Antworten zu geben

⇒ nicht mitziehen zu können

⇒ Wettkampf (Aufregung)

⇒ Auslachen untereinander

⇒ Umgang miteinander

⇒ persönliche Ängste vor bestimmten Aufgaben

⇒ ausgeschlossen zu werden

⇒ nicht gut genug zu sein

⇒ fehlende Gleichstellung

⇒ Integrieren: wie werde ich (Kind) angenommen, was wird von mir erwartet?

⇒ Schläuche ausrollen

⇒ feuerwehrtechnische Aufgaben

⇒ Stiche und Bunde

⇒ schulische Leistungen/Versagen

⇒ Freund/Freundin und/oder Einsetzen der Pubertät

⇒ Angst im Zelt zu schlafen

⇒ das Erlernte beim Dienst später nicht abrufen zu können

⇒ Höhenangst

⇒ Verlust der Eltern

⇒ Angst vor dem Zahnarzt

⇒ Grundlehrgang nicht zu schaffen

⇒ von den Erwachsenen nicht wahrgenommen zu werden

⇒ den Übergang zu den Erwachsenen nicht zu schaffen

Hinweis: Doppelungen wurden nur einmal aufgezählt

Vielleicht erinnert sich noch jemand an die Schwierigkeit, passende Antworten zu finden. Ich erinnere mich noch sehr genau daran, dass oft gesagt wurde: „Ich habe vor nichts Angst!“, dann aber doch im Nachgang sehr wohl Ängste beschrieben wurden. Dafür meinen Dank!

Ich möchte Ihnen ausdrücklich die Sorge nehmen, man könnte im Lesen erkennen wer die jeweiligen Antworten gab. Ich habe die Antworten in beliebiger Reihenfolge hier wiedergegeben. Ich finde es sehr mutig und couragiert, dass Sie sich dieser Aufgabe so offen gestellt haben. Nur wer sich seiner Ängste bewusst ist, kann an deren Bewältigung arbeiten und kann auch die Ängste anderer Menschen einordnen. Allen Angstbeschreibungen liegen eigene Erfahrungen zu Grunde. Ich glaube, die von Ihnen beschriebenen Ängste und Grenzen plagen Tausende von Menschen. Und doch sind es **Ihre** Beschreibungen, denn Angst ist immer ein individuelles Gefühl!

## 4 Unsere „normale“ Angst

Jeder von Ihnen kennt die Angst, einen Feuerwehreinsatz leiten zu müssen. Blitzschnell müssen Entscheidungen getroffen werden, der Einsatzort genaustens analysiert werden. Es müssen klare Anweisungen formuliert werden. Die eigene Angst vor dem Versagen, oder vor dem Ungewissen, muss irgendwie bewältigt werden. Kommt es zu einer solchen Situation, ist das Reaktionsvermögen blitzschnell und die Entscheidungen sind situationsgerecht. Erst wenn die Gefahrensituation vorüber ist, werden in uns starke Reaktionen entfacht. Der Puls

beginnt zu rasen, der Blick weitet sich über das Geschehen hinaus, weiche Knie lassen uns bewegungslos erscheinen. Diese Reaktionen sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Sie stehen im Zusammenhang mit unserer individuellen Erlebnis- und Erfahrungsweise. Diese Reaktionen ähneln einem Schockzustand. Verantwortlich ist dafür unser vegetatives Nervensystem. Im Gegensatz zu einem echten Schockzustand löst sich die „normale“ Angstreaktion selten später als nach einer halben Stunde auf. Angst ist also lebensnotwendig, um im Gefahrenzustand handlungsfähig bleiben zu können.

## 4.1 Drei Stufen der Angst

| Physiologische Stufe |
|---|
| Der größte Teil unserer Angstsymptome zeigt sich in körperlichen Auswirkungen.<br>Beispiele:<br>▪ Herzrasen<br>▪ beschleunigte Atmung<br>▪ Schwindelgefühl<br>▪ Schwitzen<br>▪ Übelkeit, etc.<br>Obwohl diese Symptome völlig harmlos sind, können sie beispielsweise bei Kindern oder Menschen mit begrenzt vorhandener Lebenserfahrung zu schwerwiegenden Fehleinschätzungen führen. Häufig erfahrene körperliche „Erlebnisse“ im Zusammenhang mit Angst werden von vielen Menschen als Krankheit empfunden. Durch diese Fehlinterpretation werden Ängste besonders verstärkt. |

| Motorische Stufe |
|---|
| Durch Angstsituationen werden im Bereich des autonomen Nervensystems besondere körperliche Energien für ungeahnte Arbeitsleistungen freigesetzt. Diese Energien können aber auch zu Verkrampfungen der Muskulatur oder zum Vermeidungsverhalten führen.<br>Beispiele:<br>▪ schwankende Stimme oder Stottern<br>▪ körperliches Beben<br>▪ Weglaufen<br>▪ Verstecken, etc.<br>Sicher kennen alle eine Angstsituation aus der Kindheit oder dem Erwachsenenalter, bei der die Bewegung plötzlich wie erstarrt war. |

| Kognitive Stufe |
| --- |
| Hierbei geht es um alle gedanklichen Wahrnehmungen, alle Vorstellungen oder Aufmerksamkeitsprozesse, die sich in unserem Gehirn abspielen. Sowohl be- als auch unbewusste Prozesse sind hier betroffen. Wir stellen uns beispielsweise bei einem bestimmten Geruch Dinge vor, die in unserer Erfahrung bereits eine Rolle gespielt haben. Andere Sinneseindrücke rufen ebenso Bilder, Gefühle oder Gedanken in uns ab.<br>Die o.g. Angst „nicht gut genug zu sein“ wird in jedem Betrachter andere Bilder und Gefühle entstehen lassen. |

Ein entscheidender Schlüssel für die Angstbewältigung ist die realistische Einschätzung mutmaßlicher Gefahrensituationen. Bereits Kinder müssen ein ausgewogenes Einschätzungsvermögen erlernen können. Nichtbearbeitete Angstsituationen können zu chronischer Angststörung führen. Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, aus bedrohlichen Situationen heraus zu kommen. Dazu brauchen sie Hilfe der Eltern, Erzieher, Jugendwarte der FFW. Kein „Herunterspielen“ der Situation! Ein Versachlichen der Gefahr, eine Bewertung der Situation durch Kinder selbst, jedoch auch mit Unterstützung der Erwachsenen, ist sinnvoll. Stellen Sie Kindern Ihre Gefühle zur Verfügung, erklären Sie, wie Sie sich als Kind in ähnlichen Situationen gefühlt haben. Kinder merken so am besten, dass ihre körperlichen Reaktionen und ihre Gefühle richtig sind.

Geben Sie überängstlichen Kindern eine besondere Chance Vertrauen zu entwickeln. So könnte in kleinen Schritten aus Angst Mut werden.

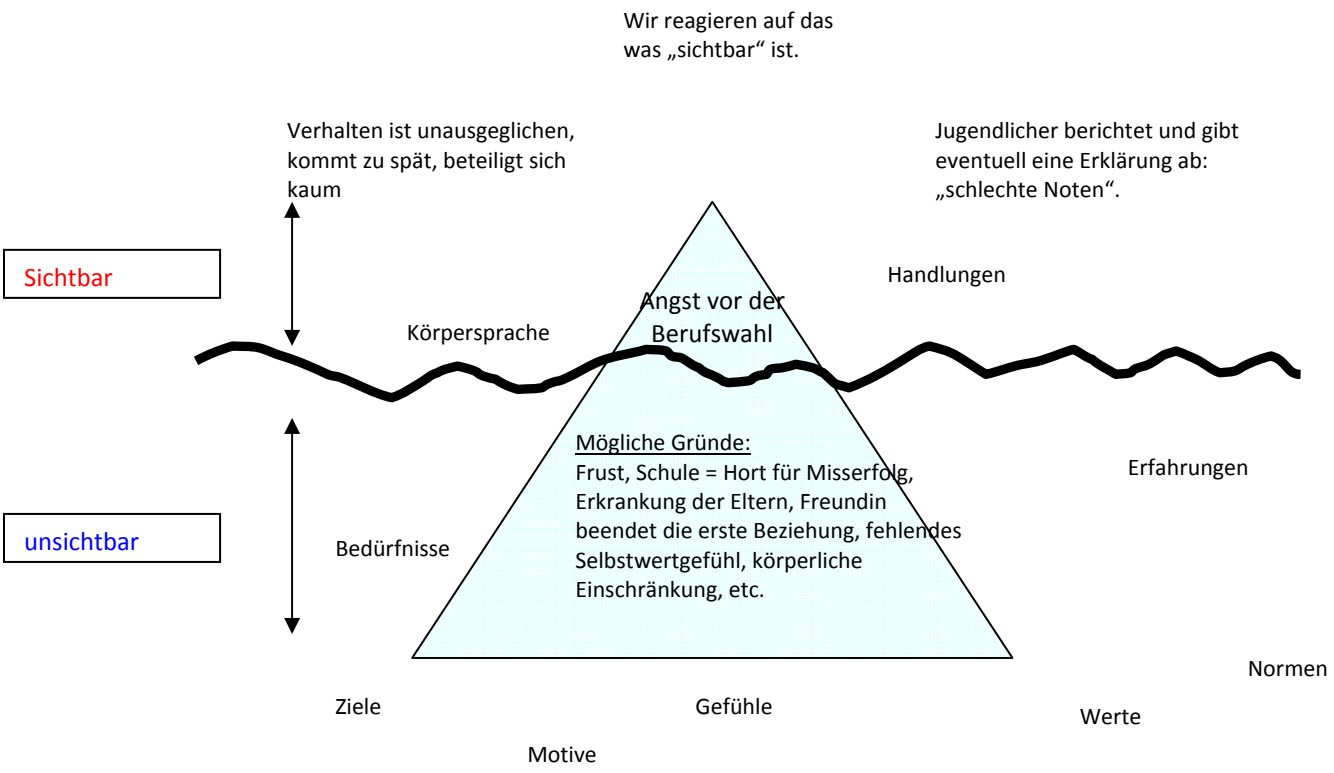
## 4.2 Sicht- und Unsichtbarer Teil der Angst

Ursachen für angst- und krankmachende Faktoren liegen häufig im Erleben unserer sozialen Umwelt. Vielleicht haben Sie folgende Beispiele in Ihrer Umwelt bereits erlebt.

- Ein Kind, das nachts nicht einschlafen kann, weil das Licht aus ist.
- Das dreijährige Kind, welches von seiner Mutter nicht wahrgenommen wird, weil das SMS-Schreiben wichtiger ist.
- Das Kind aus einer Familie, die in Scheidung lebt.
- Das Kind, dessen geliebtes Haustier gerade verstorben ist.
- Der Jugendliche während eines Schulwechsels.
- Das Kind/der Jugendliche mit schlechten Noten.
- Das Kind/der Jugendliche im Rausch des gesehenen Horrorfilms.
- Das Kind/der Jugendliche im Mobbingalltag gefangen...

All diese Beispiele haben die Gemeinsamkeit, dass wir die Erlebnisse der Betroffenen nur sehr bedingt an deren Gesichtern ablesen können. Wir werden immer wieder mit Symptomen konfrontiert und kennen kaum Hintergründe oder Ursachen. Bisweilen stören uns gar Verhaltensweisen betroffener Kinder. Manchmal entwickelt sich ein Bauchgefühl, jedoch verfolgen wir es nur zu selten. Grund dafür ist meistens der Selbstschutz. Wir haben Angst, der eigene Eindruck könne sich als völlig falsch herausstellen. Vielleicht plagt uns aber auch die Angst, dass das zu erwartende Thema auf uns emotional belastend wirken könnte. Vielleicht haben wir aber auch Angst vor den Reaktionen beteiligter oder wissender Personen, hier denke ich beispielsweise an Eltern, Verwandte, Dorfbewohner etc. Hier würde der Spruch „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!“ sehr gut passen. Dieser Spruch schützt Alle, nur nicht die Kinder und Jugendlichen, die von Ängsten geplagt sind.

## 4.3 Ein Beispiel für den sicht- bzw. unsichtbaren Teil der Angst eines Kindes/Jugendlichen




Kommt es also zu einer Angstproblematik, so ist es besonders wichtig, dass neben der Betrachtung des sichtbaren Bereiches auch unter die „Wasseroberfläche“ geschaut wird. Spekulationen nützen nur sehr wenig! Fragen Sie nach Bedürfnissen, Erfahrungen, Emotionen oder wie die eigentlichen Ziele gelagert sind. Kommen Sie an die unsichtbaren Informationen heran, so bekommen Sie Basiswissen bezüglich der Angstproblematik. Oft können die Kinder oder Jugendlichen diese unsichtbaren Inhalte gar nicht ungefragt offenbaren, daher ist eine gezielte Rückfrage sehr sinnvoll. Natürlich dürfen diese Gespräche nur in einem geschützten Raum stattfinden. Es muss sicher sein, dass Sie die gewonnenen Erkenntnisse respektvoll und wenn verlangt, vertraulich behandeln. Sollten Sie während der Bearbeitung an Ihre Grenzen kommen, so holen Sie sich Hilfe. Kommunizieren Sie Ihre Grenzen, junge Leute werden das verstehen.

Ich werde zum Thema Hilfen an anderer Stelle dieser Dokumentation Angaben machen.

# 5 Methodendokumentation

Innerhalb der beiden Seminartage gab es wieder einige erlebnispädagogische Übungen zu erleben und ich hoffe sie inspirieren Sie zum Anwenden.

Hier nun in loser Reihenfolge, los geht's:

## 5.1 „Der verzauberte Seminarraum"

### 5.1.1 Durchführung und Hinweise

Ein Netz aus „nichtisolierten Starkstromleitungen" ist quer durch den Eingangsbereich gespannt, merkwürdige Blitzlichter und eine milchig undurchsichtige Plane erschweren die Sicht in den Seminarraum.
In einer Videobotschaft wird Ihnen mitgeteilt, dass es einen „bösen Zauber" zu bekämpfen gilt. Alle TN müssen durch das Netz ohne es zu berühren („Starkstrom"!!) Jede Öffnung darf dabei nur ein Mal benutzt werden. Erst, wenn das Team zusammenarbeitet und gemeinsam durch das Netz kommt wird sich der „Zauber" lösen.

Hinweis: Sie müssen also ausreichend Platz finden, um der Anzahl der TN entsprechend ausreichend Netzöffnungen herzustellen.

## 5.1.2 Beobachtung und Erklärung

Sie erinnern sich an diese Eingangsübung genau? Zu welcher Kooperationsform waren Sie bereit?
Beim Betrachten der Bilder wird sehr schön klar, welcher Grad der Kooperation für die Gruppe möglich ist. In keiner Gruppe geht die Kooperation über ein einfaches Händereichen hinaus. Alle TN versuchen das Unmögliche allein, d.h. ohne Hilfe anzunehmen. Beim Versuch ohne Berührungen des Netzes durch die Öffnungen zu gelangen stellt sich eine sehr hohe Fehlertoleranz unter den TN ein. Im gleichen Atemzug ist aber auch Unsicherheit, überspielt mit Lachen, zu beobachten. Für die TN scheint es einer Erlösung gleich, wenn dennoch die Übung als erfüllt betrachtet wird.

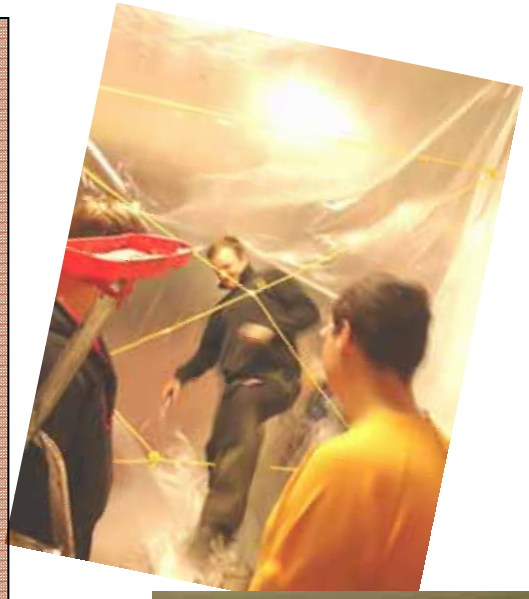
Erklärung:
Diese Übung erzeugt Stress! Das ist auch so gewollt. Sie sollen bereits vor dem eigentlichen Beginn des Seminars in die Thematik eingeführt werden. Kontextlos sollen Sie sich auf ein Märchen einlassen. Das ist nicht „schlimm“ genug, nun sollen Sie auch noch aktive Rollen in dieser Inszenierung übernehmen! Wie viel Angst könnte diese Übung wohl erzeugen? Sie haben es erlebt. Gewiss hielten sich Ihre hemmenden Vorstellungen in Grenzen, Sie alle stellten sich der Aufgabe nach Ihren Möglichkeiten. Im Anschluss kommunizierten wir das Erlebte. Es gab Rückmeldungen wie: „Was würden wohl Leute denken, die uns hier sehen?“ oder „Augen zu und durch“. Das durch diese Aufgabe erzeugte Gefühl von Unbehagen führte dazu, dass Sie funktionierten, nicht mehr und nicht weniger. Während der Übung wurde deutlich, dass dieses Funktionieren sehr schnell in Spaß verwandelt wurde. Die „Angst“ vor der Blamage, vor dem Versagen oder vor den unangenehmen Blicken anderer Menschen, wurde bereits innerhalb der ersten Minuten des Seminars emotional erfahren. So fand eine selbsterfahrende Einleitung in die Thematik statt.

„Ein Erlebnis kann man nicht rational vermitteln, es muss emotional erfahren werden, man kann es nicht lehren, man muss es bisweilen inszenieren“. Kurt Hahn

### 5.1.3 Einsatzmöglichkeiten und Hinweise

In der erlebnispädagogischen Fachliteratur wird diese Übung als „Das Spinnennetz“ bezeichnet. Hier geht es auch um eine inszenierte Geschichte. Die Angst vor Spinnen ist weit verbreitet, so werden mittels dieser Angst die TN aktiviert und motiviert, die einzelnen Fäden des Netzes nicht zu berühren.
Diese Übung eignet sich sehr gut, um die Leistungsfähigkeit bestehender Gruppen zu optimieren. Findet bei der Erfüllung der Aufgabe echte Kooperation statt, so lernt die Gruppe sehr schnell, die Schwächen und Stärken einzelner TN für die Gemeinschaft positiv zu nutzen.
Diese Übung kann sowohl in Räumen als auch in der Natur durchgeführt werden. Der Vorteil bei der Raumvariante ist, dass der Raum plötzlich mit einem anderen Blick wahrgenommen wird, es entsteht ein echter Lernort.

<u>Hinweise:</u>
Auch wenn diese Übung scheinbar kein Verletzungsrisiko in sich trägt, so täuscht diese Annahme. Die einzelnen Öffnungen können in der Höhe sogar über 1,5m liegen. Ein Sturz wäre sehr schmerzhaft. Sorgen Sie dafür, dass die Gruppe diese Gefahr in der Planung einkalkuliert. Geben Sie ihrer Gruppe ausreichend Zeit, sehr viel mehr, als Sie sich genommen haben. „Einfach drauf los“ birgt immer Unfallgefahr! Die Gruppe muss eine Risikoanalyse erstellen. Ansonsten lassen Sie die Gruppe probieren und an ihre Grenzen kommen, erst dann unterstützend einwirken.



### 5.1.4 Material

Diese Übung lässt sich mit sehr wenigen Mitteln bereitstellen. Es ist alles im Gerätehaus zu haben. Das Netz kann aus folgenden Materialien hergestellt werden.

- C- Druckschläuche
- Feuerwehrarbeitsleinen
- Absperrband etc.

Nehmen Sie einfach die Materialien, die sich am besten für die bestehenden Haltepunkte Ihres Lernortes verwenden lassen.

<u>Tipp:</u> Diese Übung bringt die besten Lerneffekte, wenn Sie sie in Ihr geplantes Lernthema einbinden.

## 5.2 „Das Dampfboot“

### 5.2.1 Durchführung und Hinweise

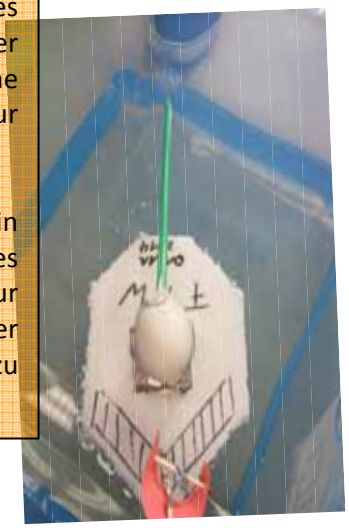
Stellen Sie ein aus einfachen, alltäglichen Gegenständen bestehendes Wasserfahrzeug her. Dieses Fahrzeug soll mit Dampf betrieben werden. Es soll sich aus eigener Kraft fortbewegen.
Es werden je nach Gruppenstärke, Kleingruppen mit bis zu fünf TN gebildet.
Jede Kleingruppe erhält identische Materialien:
1 rohes Ei
1 Teelicht
1 Trinkhalm
1 15cmx15cm Styroporstück
4 4,5x50 Holzschrauben
1 Packung Streichhölzer
2 3cmx10cm Klebestreifen
1 Stift
1 Metakarte
Für die Gruppen werden ein Plastikbecher und eine Acrylklebepistole zum Austauschen bereitgehalten.
Jede Kleingruppe bekommt einen eigenen Raum oder der Seminarraum wird in kleine Abteile geteilt. So kann jede Gruppe für sich Planen und Konstruieren. Die Vorbereitungszeit beträgt 30Min., Vorbereitungszeiterweiterung kann gewährt werden.
Plastikbecher und Acrylpistole werden an einem zentralen Ort platziert, so kann jede Gruppe die Materialien bei Bedarf nutzen und dann dort wieder ablegen.
Alle Materialien müssen verbaut werden. Der Stift und die Metakarte sollen für die Erstellung einer Bauanleitung dienen. Genaueres wird nicht dazu erklärt.

Die Praxisversuche werden in der gesamten Gruppe vorgeführt, hierfür stehen extra Wasserbehälter bereit.

### 5.2.2 Beobachtung und Erklärung

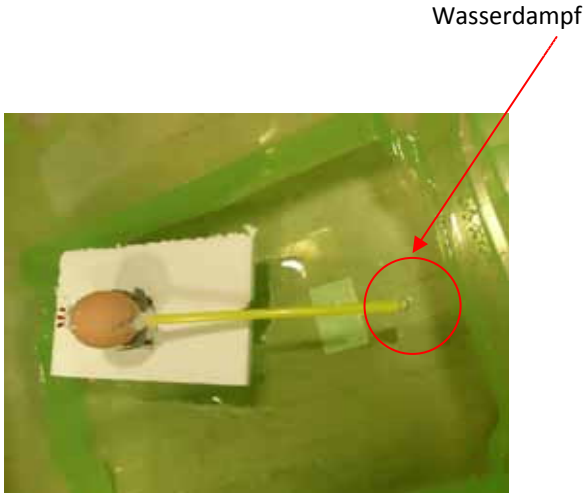
Die gewählten Materialien wollen einfach nicht zur Aufgabe passen, so erscheint jedenfalls die anfängliche Verwunderung zur Aufgabenstellung. „Das Boot soll selbstständig fahren?“ Die Vorstellungskraft, ein selbstfahrendes Dampfboot herzustellen, scheint sehr begrenzt zu sein. Nachdem Verständnisfragen geklärt werden, gehen die TN zur Planung und Konstruktion in die jeweiligen Gruppenräume.
Die Ideenentwicklung reicht vom Erfahrungsaustausch über Logik der Schulphysik bis hin zur Ideenfindung bei Google.

Bereits im 18. Jh. wurden erste Dampfmaschinen hergestellt. Ihren Einsatz fanden diese Maschinen im Bergbau, in der Seefahrt aber auch im neu entwickelten Verkehrszweig, dem Schienenverkehr. Dampfmaschinen sind sehr komplexe Technologien. Aus einem Ei, einem Teelicht, einem Trinkhalm und anderen Verbrauchsmaterialien nun ein so kompliziertes Antriebssystem herzustellen? Ein auf den ersten Blick unlösbares Problem. Erst in der gemeinsamen Auseinandersetzung mit der Aufgabe entwickeln sich unterschiedliche Lösungswege. Die Kompliziertheit des Originals außer Acht lassen, das ist der Schlüssel zur Lösung. „Nicht in Panik geraten, wenn eine Aufgabe unlösbar erscheint.“ Leicht gesagt? Ja!
In Panik verfallen, das geht später auch noch.
**<u>Eine Analyse zur jeweiligen Aufgabe erstellen:</u>** Dampf wird mit heißem Wasser erzeugt. Ein Teelicht ist im Übungsmaterial enthalten. Rückschluss: Teelicht erhitzt Wasser → heißes Wasser erzeugt Wasserdampf → Wasserdampf hat eine sehr hohe Energie →eignet sich zur Fortbewegung ⇨ Wasserdampfboot! Stellt sich nur die Frage, in welchem Behältnis der Dampf erzeugt wird? Welches der Materialien könnte als Wasserbehälter dienen? Was ist zu tun, um diesen Behälter für diese Aufgabe klar zu machen?



### 5.2.3 Einsatzmöglichkeiten und Hinweise

Feuer und Wasser lösen Angst und Faszination in uns aus. Feuer hat eine zerstörerische wie auch gemeinschaftsfördernde Wirkung. Feuer kann wärmen, es kann aber auch alles ihm im Weg stehende dahinraffen.
Wasser dient uns als Lebensmittel, Wasser dient als Transportweg, im Wasser befindet sich Leben, Wasser hat zerstörerische Macht, Wasser wird als Universallöschmittel eingesetzt.
Diese Übung eignet sich sehr gut, einen verantwortungsvollen Umgang mit beiden Elementen zu trainieren oder zu erlernen. Diese Übung wirkt gegen bestehende Ängste vor Beidem.
Ob im Zeltlager oder im Gerätehaus, diese Übung kann drinnen wie draußen erlebt werden. Kinder lernen einen verantwortungsvollen Umgang mit Feuer. Kinder erleben die Kraft des Wassers.
Diese Übung eignet sich aber auch besonders gut zum Aufbau des Selbstwertgefühls.
**Wenn Sie diese Übung mit Kindern veranstalten, so unterstützen Sie sie aktiv, lassen Sie die Kinder nicht allein. Ggf. bauen Sie vor und Kinder bauen nach.**
**Bauen Sie ggf. in Bauabschnitten.**



### 5.2.4 Material

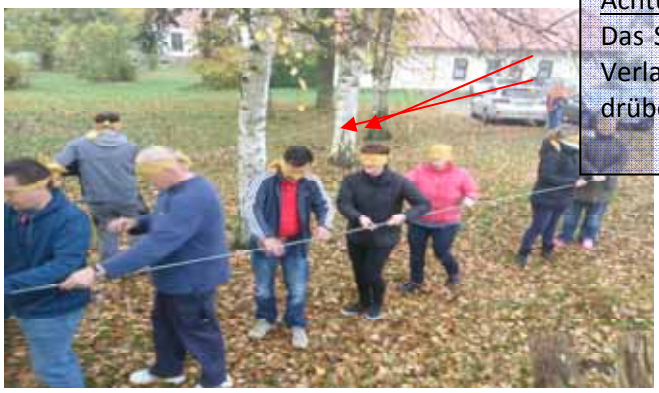
Sie können die o.g. Materialien gern erweitern oder verändern, ganz nach Ihrer Fantasie oder Fähigkeiten Ihrer Kinder und Jugendlichen.
Statt einem Ei könnte es eine kleine Blechdose sein. Statt einem Teelicht könnte ein kleiner Behälter mit Spiritus verwendet werden. Statt einem Styropor könnte es ein Sperrholzbrett sein. Je stärker die Flamme, umso stärker die Dampfbildung.

## 5.3 „Night line“

### 5.3.1 Durchführung und Hinweise

Alle TN müssen mit verbundenen Augen dem Seil folgen und das Ziel finden. Was das Ziel ist, wird nicht gesagt.

Vorbereitung:
Ein langes Seil wird zuvor quer durch das Gelände, z.B. von Baum zu Baum, von Zaunpfahl zu Klettergerüst oder/und Baum, gespannt. Weitere Befestigungspunkte, die ins Innere des Gebäudes führen, müssen gefunden werden. Von hier immer weiter Richtung Zielpunkt (Seminarraum).
Achtung:
Das Seil muss so befestigt werden, dass man deren Verlauf so folgen kann ohne drunter und/oder drüber hindurch klettern zu müssen!

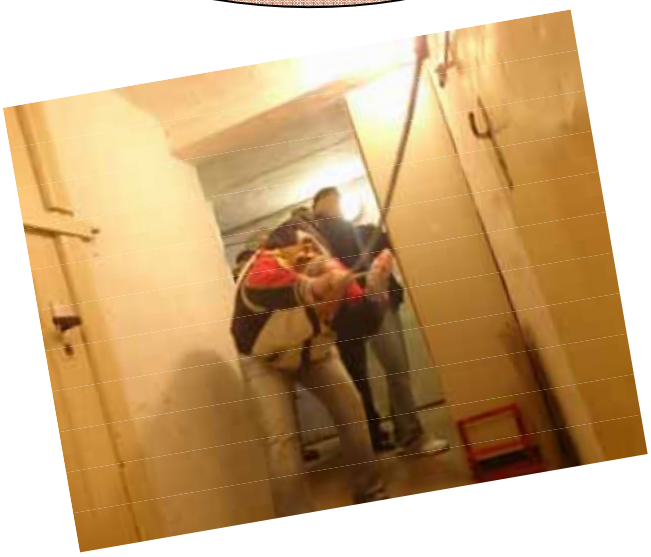


### 5.3.2 Beobachtungen und Erklärungen

Für viele Menschen stellt diese Übung eine große Herausforderung dar. Gefühle wie: „Angst vor der Dunkelheit“, „Angst vor dem Alleinsein“ oder „Angst vor dem Versagen“ werden bei dieser Übung deutlich spürbar. Einzelne TN werden immer wieder versuchen, die Regel „mit verbundenen Augen“ zu gehen, brechen. Es wird an der Augenbinde gezupft, so lange, bis winzige Lücken zum Sehen entstehen. Achten Sie darauf, auch diese Übung soll selbstbestimmt erlebt werden. Tadeln Sie nicht, weisen Sie nicht zurecht. Kinder merken, dass Sie die „Schummelei “ mitbekommen haben. Sie merken auch, dass Sie die dahinter versteckte Angst akzeptieren. Verweigert sich jemand diese Übung mitzumachen, so bieten Sie „Ersatzaufgaben“ an, so bleiben alle TN am Seil. Sorgen Sie für einen geschützten Rahmen. Es sollen nach Möglichkeit keine Störungen durch Zuschauer von Außen auftreten. TN könnten sich bloßgestellt fühlen.

### 5.3.3 Einsatzmöglichkeit und Hinweise

Diese Übung kann sehr gut als Einstieg in die Thematik Angstbewältigung genutzt werden. Erinnern Sie sich an die Gefahrenmatrix (**A**,A,A,A,C,E,E,E,E)! Nutzen Sie diese Übung, wenn die Gruppe besondere Schwierigkeiten mit fehlendem Selbstwertgefühl hat. Besonders, wenn einzelne TN unter diesem Defizit leiden. Das positive Gemeinschaftsgefühl, welches aus dem Erfolg dieser Übung entstehen kann, sollte besondere Synergien (positives Zusammenwirken) für zukünftiges Arbeiten entstehen lassen.
Feuerwehrspezifische Anwendung z.B. beim
„Vorgehen in verrauchten Räumen“



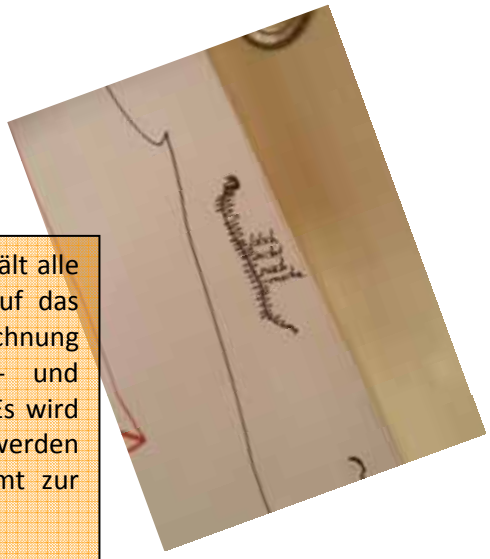
## 5.4 „Der Fallschirm ging auf“

### 5.4.1 Durchführung und Hinweise

Im Vorfeld wird auf einem Flip-Chart eine Fantasiefigur gezeichnet. Diese Figur kann besonders witzig aussehen, es muss jedoch kein „Meisterwerk“ sein. Mir ist es wichtig, dass die Darstellung aus unterschiedlichen Farben besteht. Die Figur soll einen Rahmen besitzen. Schreiben Sie nun einen beliebigen Spruch, hier: „Der Fallschirm ging auf“.
Suchen Sie aus Ihrer Gruppe mind. zwei TN, es können gern auch vier bis fünf TN sein (Es kommt darauf an, wie viele TN ihre Gruppe ausmacht. Mit nur zwei Freiwilligen kommt kaum Spaß und Dynamik auf). Sie benötigen weiterhin einige TN für Beobachtungsrollen. Sie schicken nun die Freiwilligen aus dem Raum. Die Beobachtungs-TN bekommen je einen Zettel und einen Stift. Diese TN dürfen während der Übung nicht sprechen, keinerlei Fragen beantworten, müssen das absolute Pokerface einsetzen! Einer der Beobachtungs-TN erklärt den Freiwilligen ihre Aufgabe. Die Beobachter sollen alle Abweichungen, das Verhalten und andere Besonderheiten im Verlauf dokumentieren.
Aufgabe: „Präge dir innerhalb von 40 Sek. ein Bild, welches du gleich sehen wirst, genau ein. Du sollst dann dieses Bild exakt nachzeichnen. Wenn du fertig bist, sollst du dem Nächsten das Original beschreiben und ebenso zeichnen lassen. Du darfst nicht aktiv eingreifen. Ist das Bild fertig, so muss die Aufgabe von dieser Person weitergegeben werden!

Papier und unterschiedliche Stifte (auch in den benötigten Farben) liegen bereit.
Es entstehen mehrere Bilder.

### 5.4.2 Beobachtung und Erklärung



Die erste wartende Person betritt den Raum und erhält alle wichtigen Informationen. Die Konzentration wird auf das ordnungsgemäße Wiedergeben der Originalzeichnung gelenkt. Anschließend werden sich Instruktions- und Kommunikationsfehler in den Ablauf einschleichen. Es wird vergessen, welche unterschiedlichen Farben benutzt werden sollen, es wird aktive Hilfe geleistet und es kommt zur Weiterleitung unterschiedlicher Arbeitsaufträge.
Warum ist das so?
Diese Aufgabe setzt die TN enorm unter Stress. Höchstleistungen werden abverlangt. Das unvorbereitete Einprägen von verbalen und visuellen Informationen innerhalb kürzester Zeit, setzt die TN unter Druck. Verstärkend kommt die stille Beobachtung der übrigen TN hinzu. Auf Fragen gibt es keine Antwort. Die einzige Mimik, ist das im Unterdrückungsversuch gescheiterte Schmunzeln und Kichern der TN. Dieses Kichern und Schmunzeln sorgt für zusätzlichen Stress und Unbehagen der freiwilligen TN. Die erklärenden TN versuchen, das geforderte Bild mittels eigener Bilder zu beschreiben, diese erzeugen wiederum in den zeichnenden TN eigene Bilder. Das Original wiederzugeben ist nahezu unmöglich. Es werden kaum objektive Rückfragen gestellt. Falls Rückfragen gestellt werden, so beziehen sie sich nicht auf die beschriebenen Bilder, sondern auf die eigenen Bilder im Kopf der zeichnenden TN. Dieses „Durcheinander“, das Verbot des aktiven Eingreifens und die Reaktionen im Raum, führen die beiden aktiven TN in eine Krisensituation.

### 5.4.3 Achtung!

Diese Übung soll die TN in eine künstliche Krisensituation führen. Künstlich bedeutet jedoch nicht, dass die entstehenden Gefühle künstlich sind! Sie sind echt! Sie müssen gut darauf aufpassen, dass die Teilnehmenden, egal ob freiwillig oder beobachtend, weder durch ihr Verhalten verletzen, noch verletzt werden. Eine anschließende Reflexion ist unbedingt Bestandteil dieser Übung! Die beobachtenden TN sollen ihre Feststellungen den anderen TN mitteilen. Sie müssen diese Übung auflösen und erklären was passiert ist: wir Menschen reagieren in Stresssituationen ähnlich, maximal funktionieren wir. Wir können jedoch nur so funktionieren, wie wir im Leben gelernt haben zu funktionieren oder wie es einem gesagt wird. Es muss auch klar werden, dass es völlig normal ist, dass jeder Mensch eigene Bilder bezüglich seiner Beobachtungen erzeugt.
Im Anschluss an diese Reflexionseinheit sollte folgende Frage an allen TN gerichtet werden. *„Wie hätten sich die Fehler vermeiden lasen?“* Hier wird ein wichtiger Erfahrungsschatz für die gesamte Gruppe entstehen.

### 5.4.4 Einsatzmöglichkeit und Erklärung

Jede Gruppe wird scheitern, wenn sie keine eigene Kommunikation entwickelt. Fehlende adäquate Umgangsregeln lassen nicht nur Spannungen und Unbehagen innerhalb der Gruppe entstehen, auch Ihr Gemütszustand wird daran in Flammen aufgehen. Darum:

- setzen Sie diese Übung gezielt ein, um gegenseitiges Verständnis zu entwickeln,
- setzen Sie diese Übung ein, um die Kommunikationsfähigkeit der Gruppe zu entwickeln,
- setzen Sie diese Übung ein, um neue Formen der Konfliktbehandlung zu entwickeln,
- setzen Sie diese Übung ein, um gegenseitiges Vertrauen entstehen zu lassen und
- setzen Sie diese Übung ein, um einzelnen TN den Rücken zu stärken.

Denken Sie daran, jedes Kind ist gut und besitzt Fähigkeiten.

### 5.4.5 Material

Für diese Übung werden ausreichend Flip-Chartblätter, Stifte und Moderationskarten (Zettel) benötigt.

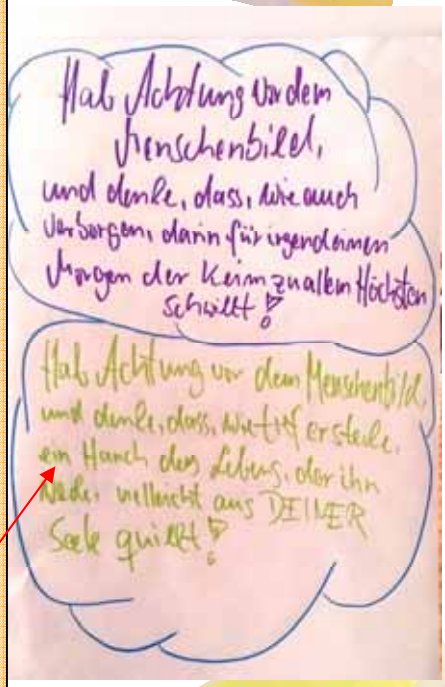
## 5.5 „Woraus besteht ein Mensch?“

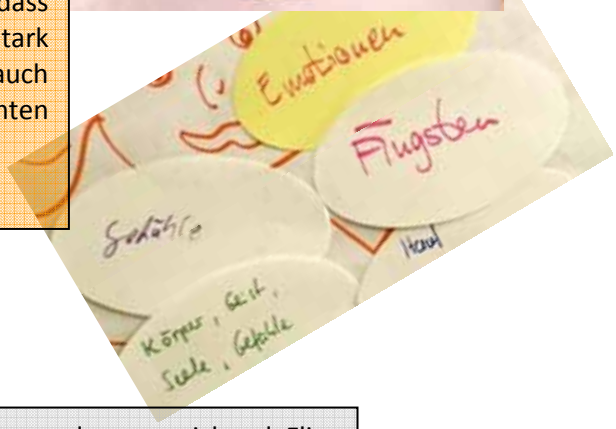
### 5.5.1 Durchführung und Hinweise

Eine spannende Frage:
Woraus besteht ein Mensch?
Die TN sollen, jeder für sich, diese Frage beantworten. Dazu liegen Moderationskarten und Stifte bereit. Es soll sich keine Gruppendiskussion oder Absprachen Einzelner entfachen. Es werden auch keine Verständnisfragen beantwortet. Stichpunkte, einzelne Begriffe oder ganze Sätze, alles ist erlaubt.
Wenn alle TN fertig sind, dann wird zusammengetragen und die einzelnen Karten auf eine zuvor gezeichnete Figur geklebt.

## 5.5.2 Beobachtung und Hinweise

Häufig beschränkten sich die Einschätzungen auf Begriffe wie abgebildet:
„Knochen, Organe, Herz, Muskel…“.
Das abgebildete „Frageausrufezeichen“ könnte zu verstehen geben, dass diese Frage nicht einfach mit Begriffen zum Organismus zu beantworten sei. Es könnte aber auch bedeuten, sich dieser Frage nicht stellen zu wollen.
Andere TN füllten die Figur mit Bestandteilen wie: „Ängsten, Emotionen, Gefühle, Körper, Geist, Seele…“. Beide Einschätzungen sind richtig. Ohne Knochen und Muskulatur sind wir nicht als Menschen lebensfähig. Wir sind jedoch ebenso nicht lebensfähig, würden wir nicht mit Ängsten, Gefühlen oder einem Geist ausgestattet sein.
Es fiel vielen TN scheinbar sehr schwer sich auf diese Übung einzulassen. Innerhalb der Auswertung konnten sich dann die meisten TN darauf einlassen über die menschliche Gefühlsebene zu sprechen. Es wurden sogar sehr persönliche Fallkonstellationen angesprochen und in der Gruppe diskutiert. Es wurde deutlich, dass die Handlungsfähigkeit eines Menschen sehr stark von dessen Gefühlen, Ängsten, Sorgen aber auch von seinen Erfolgserlebnissen, seiner gesamten Entwicklung abhängig ist. Darum:



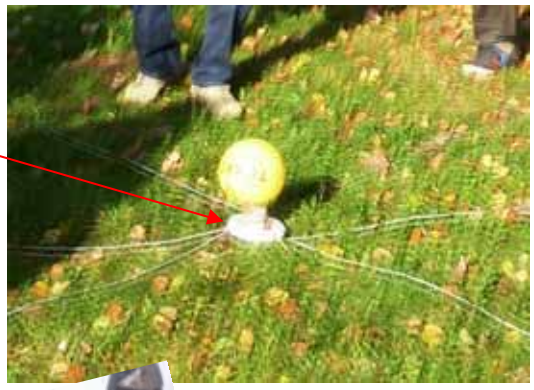

## 5.5.3 Material

Für diese Übung werden ausreichend Flip-Chartblätter, Stifte und Moderationskarten (Zettel) benötigt.

## 5.6 „Motivationsübergabe“

### 5.6.1 Durchführung und Hinweise

Die Gruppe muss einen Ball von einem Punkt „A“ zu einem Punkt „B“ transportieren. Der Ball befindet sich dabei auf einem Styroporring. An diesem Ring sind Schnüre befestigt. An diesem Ring ist mindestens für jeden TN eine Schnur befestigt. Zunächst liegen die Schnüre und der Ring am Boden. Der Ring ist über eine abgeschnittene, mit Steinen angefüllte PVC-Flasche gestülpt. Auf dieser Flasche lagert der Ball. Ca. 15m von diesem Ort entfernt befindet sich eine weitere abgeschnittene, mit Steinen gefüllte Flasche. Jeder TN muss nun mind. eine Schnur in die Hand nehmen. Der Ball muss von „A“ nach „B“ transportiert werden. Er darf nicht herunterfallen! Bei einem Sturz muss die Gruppe bei „A“ beginnen. Eine weitere Regel: die Schnüre dürfen nur an ihren Enden berührt werden und sie müssen immer in Spannung sein.
Die Gruppe bekommt eine Vorbereitungszeit von 30 min.
Viel Spaß! ☺

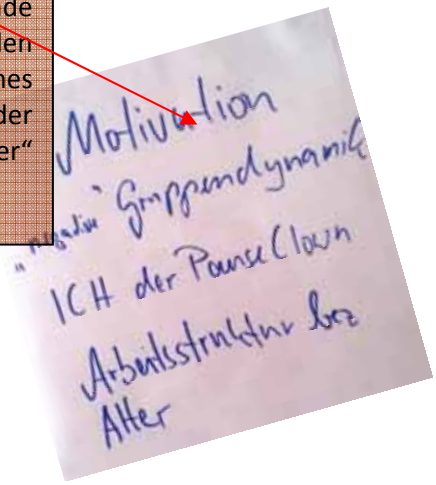


### 5.6.2 Beobachtung und Hinweise

Die Gruppe unternimmt vorbereitungslos den ersten Versuch. Es folgen Versuch Nr. 2,3,4….vergeblich. Es gab bisher nur eine Ausnahme, diese möchte ich hier ausdrücklich nennen. Für Team Gartz/Oder schien diese Übung keinerlei Herausforderung darzustellen. ☺ Ein Einzelfall!!
„Normalerweise“ verläuft die Versuchsreihe wie im ersten Satz beschrieben. Ohne strategische Verabredung wird diese Übung immer wieder scheitern. Erst die Verteilung unterschiedlicher Rollen/Aufgaben wird die Gruppe zum Erfolg führen. Eine konstruktive Herangehensweise wird in den meisten Fällen jedoch erst dann probiert, wenn die Gruppe ihre Frustrationstoleranzgrenze erreicht hat. Der Weg zum Erfolg führt quasi durch die Krise des Misserfolgs.

### 5.6.3 Einsatzmöglichkeit und Erklärung

Die vorgestellte Übung lässt sich besonders gut zur Vertiefung von neu gelernten Inhalten verwenden. Sie könnte den Abschluss einer Veranstaltung, so wie hier zu sehen ist, markieren. Zuvor bekommt die Gruppe ein Flip-Chart Papier und Stifte. Die Gruppe soll Ergebnisse, kritische Anmerkungen oder offene Fragen des Seminars dokumentieren. Diese Reflexionsergebnisse werden auf dem Ball befestigt. Dieser Gruppenschatz wird dann aus der Gefahrenzone („A“) in die sichere Zone („B“) transportiert.
Diese Übung kann ebenso gut verwendet werden, um der Gruppe neue Motivation zu geben. Im Vorfeld werden hemmende Faktoren der Gruppe ermittelt, diese werden ebenso in Papierformat oder mittels eines Begriffes, auf dem Ball befestigt und wie in der Reflexionsvariante von „unsicher“ zu „sicher“ transportiert.
Hier entsteht Nachhaltigkeit!



### 5.6.4 Material

- ausreichend Schüre (Länge ca. 3m)
- Styroporreifen Ø ca. 20cm (gibt es in der Bastelabteilung)
- einen Ball

Es können aber auch andere Materialien verwendet werden. Einfach im Gerätehaus umschauen.

## 5.7 „Das Blatt wendet sich“

### 5.7.1 Durchführung und Hinweise

Die Gruppe erhält eine Plane, auf der sich alle TN aufstellen müssen. Die Plane darf nicht verlassen werden! Es ist darauf zu achten, dass der Boden neben der Plane mit keinem Stück des Schuhs oder anderer Körperteile berührt wird. Die Gruppe muss die Plane wenden, ohne sie dabei zu verlassen. Bei Nichteinhaltung muss neu gestartet werden. Die Gruppe bekommt eine Planungszeit von 30 min.

### 5.7.2 Beobachtung und Hinweise

Auch diese Übung wird meistens von den TN unvorbereitet begonnen. Erst das wiederholte Scheitern zwingt die Gruppe in einen Planungsprozess.
Die Schwierigkeit dieser Aufgabe liegt weniger in einer akrobatisch- sportlichen Herausforderung. Hier gilt es die entstehende Schwierigkeit der unausgewogenen Nähe und Distanzsituation zu überwinden. Es entsteht ein unangenehmes beklemmendes Gefühl. Plötzliche un- oder willentliche Berührungen, fehlender Sicherheitsabstand zum Nächsten lassen ein Gefühl der Bedrängnis entstehen. Um diese Übung zum Erfolg zu führen, muss die Gruppe unweigerlich einen Umgang zu dieser Problematik finden.
Die Gruppe muss natürlich einen besonderen Anreiz empfinden, um motiviert und ernsthaftig diese Übung zu erfüllen. Meine Erklärung dazu finden Sie bei den „Anwendungsmöglichkeiten“.
Innerhalb der Durchführung kann es zur Verweigerung einzelner TN kommen. Bitte betrachten Sie unterschiedliche Gründe für dieses Verhalten. Natürlich gilt auch bei dieser Übung, ebenso wie bei allen anderen, der Grundsatz der Freiwilligkeit. Die eben beschriebene Problematik der fehlenden Nähe und Distanz, kann für einzelne TN eine derart unüberwindbare Hürde entwickeln, aus denen panikartige Versagensängste entstehen können. Wer möchte diese Ängste gern zugeben? Sie sollten das wissen. Geben Sie stattdessen besondere Möglichkeiten, bauen Sie für diese TN Brücken, welche zurück in die Gruppe führen. Beispielsweise erlauben Sie dieser Person, mit einem Bein aus dem Bereich der Plane herauszutreten. Es gäbe auch die Möglichkeit der Koordinatorenrolle. Die Person mit einer besonderen Angst erfährt so, dass sie trotz der scheinbar unüberwindlichen Grenze eine besondere und erfolgsentscheidende Rolle für die Gruppe trägt.
Viel Erfolg und eine glückliches Geschick für das Anleiten dieser Übung. ☺

### 5.7.3 Einsatzmöglichkeit und Hinweise

Sowohl zum Abbau von Vorurteilen als auch zum Installieren von Gruppenregeln kann diese Übung verwendet werden. Sie können diese Übung aber auch sehr gut als Abschlussübung nutzen. Besondere Lehrinhalte können mittels dieser Übung besonders gut gesichert und vertieft werden. Auch wenn Sie diese Übung nicht gezielt als soziale Lernmethode einsetzen, wird genau dieser Effekt eintreten.
Lassen Sie die Gruppe bestehende Vorurteile oder Gruppenregeln, je nach Ihrer Verwendung dieser Übung, auf ein Blatt Papier schreiben und/oder malen und kleben Sie diese Ergebnisse dann auf die Rückseite der Plane. Es wird der Gruppe wichtig sein, die Ergebnisse sichtbar werden zu lassen.
Gehen Sie ähnlich vor, wenn Sie diese Übung zur Reflexion, Vertiefung, Sicherung, Wiederholung etc. nutzen.

### 5.7.4 Material

Sie benötigen eine handelsübliche Bauplane oder Zeltbahn, Klebestreifen, Papier und Stifte.

## 5.8 „Das Band“

### 5.8.1 Durchführung und Hinweise

Alle TN suchen sich im Tuchkreis einen Platz und legen sich das gummierte Tuch in den Rücken. Nun sollen sich alle TN bequem in dieses Tuch hineinsetzen oder legen, dazu muss die Gruppe sich jedoch so verteilen, dass ein Gleichgewicht entsteht. Die Gruppe plant und probiert.

### 5.8.2 Beobachtung und Hinweise

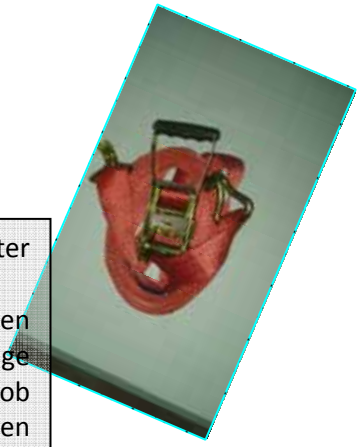
In einem ersten Schritt machen sich die TN, jeder für sich, mit der Situation vertraut. Das Material wird „geprüft“, ein standfester Untergrund ermittelt und es wird eine bequeme Sitz- und/oder Liegeposition ausprobiert. In einem zweiten Schritt wird versucht, die Ergebnisse aus dem ersten Schritt auf die Gruppe zu übertragen. Die Gruppe muss ein koordiniertes Miteinander erzeugen. Jede Bewegung eines TN erzeugt ein Ungleichgewicht im System. So entsteht eine starke Dynamik innerhalb der Gruppe. Nach einem Prozess der Übung und des Ausprobierens wird die Gruppe sicherer und kann entstehende Ungleichgewichtssituationen sehr gut kompensieren/ausgleichen.
Diese Übung beinhaltet ein Sturzrisiko. Die Gruppe muss konzentriert arbeiten. Es müssen zuvor besondere Regel verabredet werden. Die TN müssen vor der Übung ihre Kleidung nach spitzen oder scharfkantigen Gegenständen absuchen, es könnte zum Bersten des Tuches kommen.
Doch Vorsicht mit „übermäßiger“ Belehrung. Belehrungen können auch zum Killer der Aktion mutieren. Darum sollten Sie Übungen mit besonderem Gefahrenpotential nicht als Einstieg wählen. Sehr gut wäre es, wenn die Gruppe bereits einigermaßen verantwortungsvoll miteinander umgehen kann, denn dann müssen viele Regeln nicht mehr besonders angesprochen werden. Eingangs wurde u.a. das Thema „zu dick oder zu dünn“ angesprochen. Besonders Jugendliche mit einer Gewichtsproblematik entwickeln besondere Ängste innerhalb dieser Übung. Es ist jedoch überhaupt kein technisches Problem zu erwarten! Ermutigen Sie die Gruppe und einzelne TN, in dem Sie Hilfe bei der Aufstellung geben. Versuchen Sie ein Gleichgewicht herzustellen. So besteht weniger die Gefahr, dass übergewichtige Kinder oder Jugendliche auf die Idee kommen, sie müssten sich allein „gegen“ die Gruppe stellen, um das Gleichgewicht zu erzeugen.

### 5.8.3 Einsatzmöglichkeit und Hinweise

Die Übung dient zur Verdeutlichung bestehender Wechselwirkungen innerhalb einer Gruppe. Hier werden folgende Faktoren erlebbar:

- Gruppen sind soziale Systeme in der Abhängigkeiten zwischen den TN notwendige Bestandteile sind,
- Wert der gegenseitigen Rücksichtnahme,
- Integration aller TN und
- Reflexion bestehender Ängste.

### 5.8.4 Material



Das abgebildete „Metalog® Das Band XXL“ bekommen Sie unter www.neuland.com. Den Preis nenne ich Ihnen lieber nicht ☺
Sie können jedoch auch eine ähnliche Übung mit folgenden kostengünstigeren Materialien durchführen. Sie benötigen einen Spanngurt mit einer Mindestlänge von 8m oder Sie nehmen einen Feuerwehrdruckschlauch der Größe „C“. Egal, ob Spanngurt oder C-Schlauch, beide Varianten müssen zu einem geschlossenen Ring zusammengefügt werden. Die Gruppe tritt wie beim „Band“ in den Kreis und legt sich Gurt oder Schlauch in die Taille und balanciert sich aus. Der Nachteil ist, diese beiden Materialien sind nicht elastisch, das sollten Sie beachten. Ebenso muss darauf geachtet werden, dass kein TN die Kupplung oder das Schloss im Rückenbereich einsetzt. **Verletzungsgefahr!**

## 6 Grenzen des Seminars

Ängste, Sorgen, Grenzen oder Krisen benötigen sehr oft viel Zeit, um sich in den jeweiligen Köpfen festzusetzen. Fritz Riemann beschreibt in seinem Werk „Grundformen der Angst“ die kindliche Bedürfnisbefriedigung etwa so: Das Kind braucht eine Atmosphäre, die man am ehesten als Geborgenheit, sich Aufgehobenfühlen, sich Behaglichfühlen beschreiben kann, als Eingebettetsein in ihm angemessener Lebensbedingungen. Er beschreibt diese Erfüllung als „paradiesische Phase selbstverständlich erfüllter Bedürfnisse“. Wie wundervoll wäre die Welt, sollte dieser Zustand jedem Kind in Erfüllung gehen? Sie erinnern sich an den kurzen Trailer von MGMT-Kids (http://www.myvideo.de/watch/6826345/MGMT_Kids)

Eindrücklich wird hier dargestellt, wie es aussehen kann, wenn diese kindliche Bedürfnisregulierung unerfüllt bleibt. Hier installieren sich bereits in frühester Kindheit prägende Ängste. Weder das Bedürfnis nach Sicherheit noch das nach emotionaler Nähe werden befriedigt.

„Wer mit Ungeheuern kämpft, mag zusehen, dass er nicht dabei zum Ungeheuer wird. Und wenn du lange in einen Abgrund blickst, blickt der Abgrund auch in dich hinein.“ (Nietzsche)

Dieses Seminar konnte auf Formen und Situationen der Angst eingehen. Unterschiedliche Umgangsweisen konnten innerhalb eines geschützten Rahmens besprochen und ausprobiert werden. Diese Möglichkeit war durch das Zeitvolumen leider sehr begrenzt. Ihre Rückmeldungen machten mir deutlich, dass Sie an weiteren Seminaren dieser Art interessiert sind. Sie möchten „am Ball bleiben“, so haben Sie es mir vermittelt. Eine zentrale Ausbildung (JULEICA) an der LSTE Eisenhüttenstadt ist mit großen Hindernissen verbunden, kommt so für viele TN nicht in Frage. Lange Wartelisten und sehr zeitaufwändige Lehrgänge führen oft dazu, dass die dringend benötigten Inhalte nicht vermittelt werden können. Hinzu kommt, dass die komfortablen Bedingungen in Eisenhüttenstadt als unrealistischer gegenüber den eigenen Bedingungen vor Ort empfunden werden. Ein flächendeckendes Auffangen dieser Situation war nicht möglich.

Ebenso war es nicht möglich die individuellen Terminwünsche einzelner Wehren zu erfüllen. Bitte erlauben Sie mir an dieser Stelle folgende kritische Anmerkung: Leider führte das

unentschuldigte Nichteinhalten von Wunschterminierungen zu einer Fastkatastrophe (nicht abrechenbare Kosten, andere Terminwünsche von anderen Wehren konnten nicht berücksichtigt werden…). Das gesamte Projekt drohte deshalb zu scheitern. Vielleicht entstand durch die Kostenlosigkeit der Seminare der Eindruck: Was nichts kostet, ist es nicht wert, verpflichtend verabredete Termine einzuhalten.

## 7 Hilfe und/oder Kooperation

Innerhalb der einzelnen Seminare wurde deutlich, dass bestehende öffentliche Hilfeformen und Hilfeträger weitestgehend unbekannt sind. Darum möchte ich hier einige „Anlaufstellen“ benennen.

**Notfallseelsorge**
Erste Hilfe für die Seele für Sie selbst
oder am Geschehen involvierter Personen! Leitstelle: **112**
(Bitte nutzen Sie dieses Angebot!)

**ENT Einsatz-Nachsorge-Team** Land Brandenburg
Spezielle Hilfe für Helfer nach belastenden Einsätzen.
Leitstelle Potsdam: **03 31/37 010 oder 112**

**DEMOS Brandenburgisches Institut für Gemeinwesenberatung**
„Mobiles Beratungsteam“
Zur Sicherung demokratischer Grundwerte
Potsdam: 0331 740 6246

**Fachstelle Kinderschutz START gGmbH**
Bei Fragen zum Kinderschutz
Rechtliche Fragen
Hennigsdorf: 03302 8609577

**Landkreis Uckermark**
**Jugendamt**
Aktuelle Kinderschutzfälle
Rechtliche Informationen
Prenzlau: 03984 70-1151 Sekretariat
Außerhalb der Öffnungszeit bitte folgende Nr. wählen: 03984-866157
Schwedt:03332-450940 0170-9170126
Fragen zum Jugendschutzgesetz: 03984-703451

## 8 Zur Verabschiedung

Ein TN sagte mir sinngemäß: Die Arbeit mit der Feuerwehr gelingt dir nur deshalb, weil du selber in der Feuerwehr bist, weil du weißt wie Feuerwehr funktioniert. Deshalb vertrauen dir die Leute und können deine Seminare annehmen. Vielleicht hat dieser TN Recht, ein Gelingen kann nur möglich sein, wenn man der Feuerwehr nahe ist.
Eine große Herausforderung war es, die Beteiligung der Feuerwehren des Bereiches des Angermünder Feuerwehrverbandes herzustellen. Gewiss war es deshalb so schwierig, weil ich niemanden aus diesem Bereich persönlich kannte. Innerhalb meiner Bedarfsabfrage zum Projekt erlebte ich immer wieder, dass die Vorstellungen bezüglich eines Seminars ähnlich waren. Man stellte sich einen schulähnlichen Raum vor, dort würde ein Seminarleiter die gesamte Zeit theoretische Inhalte referieren. Ich versuchte, Ihre Erfahrungen an Seminar und Schule aufzubrechen und erklärte meine methodische Verfahrensweise. Diese Projektvorstellungen mündeten oft in der Präsentation akuter Fälle.
Ich hoffe und ich wünsche Ihnen, dass die erlebten und erlernten Übungen dazu beitragen, bestehende Fälle nun anders betrachten zu können. Sie haben sich den Übungen in einer Selbsterfahrung gestellt, sind in Fallsituationen eingestiegen – haben oft einschlägige Gefühle erlebt und ausgehalten, um Verstehen zu lernen. Sie haben neben dem aktiven Dienst und Ausbildung der FFW zusätzlich Zeit für Ausbildung aufgewandt. Sie haben Ihr privates Leben für diese Ausbildung eingeschränkt. Viele von Ihnen sind nur am Wochenende zu Hause und geben dennoch ihre Zeit für das Gemeinwesen.

**Ich finde das so großartig!!**

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihre Mühen durch das fröhliche Lachen Ihrer begeisterten Kinder und Jugendlichen entschädigt werden.
Falls Ihnen einzelne Übungen nicht gelingen, so verzagen Sie nicht. Merken Sie sich die vermeintlichen „Fehlerstellen“, analysieren Sie Ihre Anleitung, sein Sie nicht frustriert. Oft liegt das Nichtgelingen auch an äußeren Einflüssen. Denken Sie an die unsichtbaren Anteile, auch bei Ihnen sind diese Teile vorhanden. Verändern Sie die Perspektive beim Betrachten von eigenen „Fehlerstellen“ oder Angstsituationen. Geben Sie den Situationen Bilder.

„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit.“
Kurt Hahn

Mit diesem Zitat wünsche ich Ihnen zum Abschluss der Dokumentation:
Das Erlernte wird die Hindernisse überwinden und soll dazu beitragen, sie zu verstehen und handlungsfähig zu bleiben. Finden Sie entlastende Orte, an denen Sie belastende Situationen kommunizieren können. Haben Sie Kraft, um neue Wege gehen zu können, trauen Sie sich neue Lernorte zu bestimmen.

Herzlichen Dank für Ihre aufmerksame Teilnahme!

Ihr

## 9 Nützliche Literatur:

„Ängste verstehen und überwinden“ Dr. Doris Wolf; Palverlag
ISBN 978-3-923614-18-9

„Selbsthilfe bei Angst im Kindes-Jugendalter“ Sigrun Schmidt-Traub HOGREFE Verlag
ISBN 978-3-8017-2340-8

„Ab heute kränkt mich niemand mehr“ 101 Powerstrategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen Dr. Doris Wolf; Palverlag
ISBN 978-3-923614-79-0

„Erlebnispädagogik und Spiritualität“ 52 Anregungen für die Gruppenarbeit
Albin Muff und Horst Engelhardt; Ernst Reinhardt Verlag München Basel
ISBN 978-3-497-02397-4

„Feuerwerk und Funkentanz“ Zündende Ideen: Spiele, Lieder und Tänze, Experimente, Geschichten und Bräuche rund ums Thema Feuer
Sybille Günther; Ökotopia Verlag Münster
ISBN 978-3-931902-85-8 445/20629

„Systemisches Case Management Falleinschätzung und Hilfeplanung in der Sozialen Arbeit“
Heiko Kleve, Britta Haye, Andreas Hampe-Grosser, Mathias Müller; Carl-Auer Verlag GmbH
ISBN 978-3-89670-617-1

„Trainer-Kit“ Die wichtigsten Trainings-Theorien, ihre Anwendung im Seminar und Übungen für den Praxistransfer“ Stefanie Große Boes, Tanja Kaseric, Manager Seminare Verlags GmbH, Edition Training aktuell
ISBN 978-3-936-075458

„Grundformen der Angst“ Fritz Riemann; Ernst Reinhardt Verlag München Basel
ISBN 978-3-497-00749-8

## 10 Ihre Notizen: