



# Der Blick in den See

**Reflexion in Theorie und Praxis**

2. überarbeitete Auflage

Mart Rutkowski



**Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik**



# Inhaltsverzeichnis

Der Blick in den See – eine Einstimmung	7
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	8
1. Ansichten, Grundlagen und Überlegungen für die Erlebnispädagogik	11
1.1 Eine neue Definition von Erlebnispädagogik	12
1.2 Aus dem Erlebnis lernen – Ein Ausflug in die Neurophysiologie	19
1.3 Modell erlebnispädagogischer Prozessplanung	34
2. Theoretische Aspekte von Reflexion	43
2.1 Die Berge sprechen lassen, heißt schweigen – Warum „the mountains speak for themselves“ kein passives Modell ist	44
2.2 Outward Bound Plus – Darstellung eines Modells und seiner Kritik	47
2.3 Aktion und Reflexion – Thesen zum Reflexionsbegriff	50
2.4 Eine Reflexion über Reflexion – Nachdenken über einen Begriff	54
2.5 Problem Methode – Praktische Parameter zur Auswahl von Reflexionsmethoden	59
2.6 Praeflexion – Über Sensibilisierung im Vorfeld	68
2.7 Riten und Rituale als Raum der Reflexion	74
2.8 Die Frage nach dem Schatten – Wie wir der Oberflächlichkeit entrinnen	84
2.9 Metaphorisches Arbeiten und was es für die Reflexion bedeutet	94
2.10 Die Kunst der Frage – Systemische Überlegungen	105
2.11 Das Sähen der Saat – Tipps zu Gruppenphasen, Gestaltung und Atmosphäre im Reflexionsprozess	117
2.12 Spezialfall „coole Jugendliche“ – Sprachliche Hinweise	125
3. Praxisteil Reflexionsmethoden	131
3.1 Reflektieren aus dem Handgelenk oder „Wie kreierte ich blitzartig eine Methode?“	132
3.2 Die Assoziationstechnik oder „Wie finde ich eine Frage?“	137
3.3 Gestaltung der Methodensammlung	140

<b>3.4 Kurz und bündig zum Warmwerden</b>	142
Von Eier- und Sanduhren	143
Von Streichholz und Wunderkerze	145
Ein Wort – Ein Satz	147
Die Kekssrolle	149
Telegramm/SMS schreiben	151
Gedankliche Momentaufnahme	153
Gesehen, gehört ...	155
Reflektieren mit Gegenständen	157
Skalierungen	159
Gefühlskärtchen	161
Wetter-Stimmungsbarometer	164
Smilies	166
Flaschendrehen	168
<b>3.5 Struktur gebend und vielfältig</b>	170
Der Reflexionswürfel	171
Die Reflexionskamera	174
Der Reflexionsblumentopf	177
5-Finger-Reflexion	180
TZI-Reflexion	182
4-Seiten-einer-Botschaft-Reflexion	186
Positionieren zu Aussagen	189
Schatten und Licht	192
Kuchen-Reflexion	195
Die Reflexionsschleife	200
Oware-Reflexion	204
<b>3.6 Weit offen und anspruchsvoll</b>	207
Die offene Runde	208
Das Johari-Fenster	210
Der Sprechstab/Talking-Stick	215
Funneling-Methode	220
Handy-Reflexion	225
Zeitstrahl	228
Papierschiff und Meereskarte	231
Aufstellen nach Rollen	234
Fishbowl-Gespräch über die Gruppe	239
Der Rabe gibt Feedback	242



<b>3.7</b>	<b>Wenig Worte, viel Effekt</b>	245
	Schreibgespräch	246
	Stundensolo	249
	Naturkunstwerk bauen	252
	Symbol in der Natur finden	254
	Landkarte malen	257
	Das Innere malen	261
	Mandala malen	263
	Ein Haiku schreiben	266
	Rücken an Rücken	269
	Memorykarten	273
	Knet-/Tonfiguren	275
<b>3.8</b>	<b>Über sich sprechen</b>	277
	Der Mann, der .../die Frau, die ...	278
	Von Fahrradteilen	280
	Labyrinth	283
	Die Tasse T	288
	Labeling-Technik	292
	Zweiergespräch	296
	Die Hühnerhof-Methode	298
	Kalenderbilder	301
<b>4.</b>	<b>Und das war erst der Anfang ...</b>	303
<b>4.1</b>	<b>Hilfskärtchen</b>	304
<b>4.2</b>	<b>Reflexion... Was bleibt noch übrig ...?</b>	305
	<b>Den See hinter sich lassen ...</b>	306
	<b>Über den Autor</b>	307
	<b>Verwendete Literatur – Was in dieses Buch so einfluss ...</b>	308

## Der Blick in den See – eine Einstimmung

*Es ist früh am Morgen. Langsam gehe ich hinunter zum Wasser. Es ist ganz still. Ich setze mich auf den großen Stein am Ufer und schaue um mich.*

*Ein Wasservogel gleitet über der Oberfläche des Sees durch die Luft, nur um bald fast lautlos zu landen. Kalte Luft. Weiche Morgendämmerung. Ich denke an nichts bestimmtes und doch ist es, als würde vieles in mir sich ordnen und klären, jetzt in diesem kleinen Raum der Zeitlosigkeit, hier am spiegelglatten Wasser. Wie wird der heutige Tag wohl werden? Was wird geschehen?*

*Nachsinnen über das, was ich heute tun werde. Und: Ist es das, was ich wirklich tun will? Bin ich meiner Vision gefolgt oder schon längst von meinem Weg abgekommen? Ich schaue in die Weite zu den Bäumen, welche noch dunkel am Horizont stehen und schweigen. Ich bin hier. Das ist immer Teil meiner Vision gewesen. Ob ich das, was ich hier tue, auch gut mache?*

*Gut genug? Ich senke den Blick und er fällt auf die spiegelglatte Oberfläche des Wassers. Ich schaue genauer hin und sehe im Spiegel des Wassers mein Gesicht. Ob ich wohl erfahre, was jenseits davon ist, wenn ich tiefer blicke?*



## Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Dieses Buch versucht Antworten auf all die vielen Fragen zu geben, die man uns in den letzten Jahren zum Thema Reflexion gestellt hat. Oftmals waren die Fragestellenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer<sup>1</sup> unserer erlebnispädagogischen Weiterbildung. Sie wollten alles mögliche wissen:

„Wie bist Du in der Reflexion auf die Frage gekommen?“, „Woher weißt Du, welche Reflexionsmethode Du wann einsetzt?“, „Warum hast Du Dich an der Stelle gegen eine Reflexion entschieden?“, „Wann findest Du, sollte man eine Methode wie den Sprechstab besser nicht einsetzen?“ „Woher weiß ich, was ich in der Reflexion eigentlich will?“

Immer wieder kämpfen und ringen Erlebnispädagogen mit der Reflexion – Anfänger wie Profis. Und für Menschen am Anfang der erlebnispädagogischen Arbeit wie für alte Hasen ist dieses Buch geschrieben.

Im ersten Teil des Buches werde ich einige grundlegende Überlegungen zur Erlebnispädagogik anstellen: Ich werde Definitionen von Erlebnispädagogik betrachten, eine weitere Definition dazu stellen, Erkenntnisse über erfahrungsorientiertes Lernen zusammenfassen und über prozessorientiertes Arbeiten sprechen.

Diese Grundlagen sind maßgebliche erste Schritte, um dem eigentlichen Gegenstand dieses Buches näher zu kommen: der Reflexion.

Was ist Reflexion überhaupt? Woher weiß ich, – oder glaube zu wissen – welche Methode sich eignet? Welche Parameter ermöglichen mir unmittelbar vor der Reflexion zu entscheiden, welche Methode ich verwende?

Welche Fragen sind wichtig? Welche Fragen führen zu nichts? Und wie funktioniert die Verzahnung der Reflexion mit dem Frontloading und der Rahmengestaltung? Der zweite Teil dieses Buches versucht Grundlagen der Reflexion zu erforschen – denn die beste Methode nützt nichts, wenn sie nicht zur Situation passt. Dabei werde ich viele anschauliche Beispiele aus unserer erlebnispädagogischen Praxis einfließen lassen.

Im dritten Teil des Buches, einem ausführlichen Praxisteil, stelle ich meine persönlichen Lieblingsmethoden vor und erläutere detailliert, wie, wann und warum ich sie einsetze – und welche Tücken und Fallen jede Methode hat.

Ich will dabei ins Detail gehen und auch Altbekanntes neu betrachten.

---

<sup>1</sup> Ich schreibe ab jetzt im Maskulinum weiter und möchte darin alle Menschen eingeschlossen wissen. Sofern ich eine geschlechtsspezifische Besonderheit aufzeigen will, weise ich gesondert darauf hin.

Auch wenn es viele grundlegende Fragen diskutiert, versteht sich dieses Buch als Praxisbuch. Als solches ist es sicher mehr Erfahrungsbericht als wissenschaftliche Untersuchung, mehr Impulsgeber als Nachschlagwerk.

Es wird keine universellen Wahrheiten vermitteln – aber mit etwas Glück zu spannenden fachlichen Diskussionen anregen.

Hier ein paar Worte dazu, wie dieses Buch zu lesen ist.

Der Aufbau des Buches versucht eine Gedankenentwicklung von vorne nach hinten – von den Theoriegrundlagen hin zur Praxis. Ein tieferes Verständnis des Praxisteils wird daher sicher über die vorherige Auseinandersetzung mit der Theorie gewährleistet.

Die Themen verzahnen sich jedoch wechselseitig miteinander. Und warum nicht einfach mit den Kapiteln anfangen, die einen am meisten interessieren? Hier also die Aufforderung: Wenn man das Buch *ganz* durchliest, ist die Reihenfolge, in der man die Kapitel liest, egal. Ist das nicht erfrischend?

Nun noch ein paar Worte zu einer kleinen sprachlichen Schwierigkeit in diesem Buch: Es war schwer herauszufinden, wessen Buch es eigentlich ist und aus wessen Perspektive das Buch geschrieben wird.

Am Rechner sitze zur Zeit ich, Mart Rutkowski, und wenn ich in diesem Buch „Ich“ schreibe, betone ich damit meine ganz persönlichen, subjektiven Eindrücke, Meinungen und Erfahrungen. Manchmal ist aber auch von „wir“ und „uns“ die Rede – dann wird zumeist von Erfahrungen gesprochen, die das Leitungsteam unseres Vereins SnakeTeam e.V. in seiner konkreten Arbeit gemacht hat. Diese Erfahrungen sind durch lange Zeiträume intensiver Reflexion, Literaturrecherche, Prozessanalyse und Selbstevaluation gestützt. Um alles noch komplizierter zu machen, wird manchmal auch ein verallgemeinerndes „Ich“ oder „Wir“ zu lesen sein: Hier ist die Rede von dem „Ich, das Erlebnispädagoge zu sich sagt“ oder dem den Leser einbeziehenden „Wir Erlebnispädagogen“.

Dann kommt jetzt noch ein Hinweis zu Fußnoten in eben einer solchen Fußnote<sup>2</sup> (siehe unten).

An dieser Stelle möchte ich noch einigen Menschen danken: Rebekka für das langjährige gemeinsame Reflektieren unserer Arbeit und für diverse Theorie welche dieses Buch bereichert, Anke Makowka für gute fachliche Gedanken und die Keksrollenreflexion, Luise Germer für Impulse zum Kapitel über systemische Aspekte, Haiko Nitschke für seine Begleitung und die Weitergabe von Wissen über Riten und Rituale, Michael Rehm und Reinhard Zwerger für deren vielseitige Unterstützung durch kompetenten Rat und interessante Skripte sowie allen Freunden, die sich durch den Urtext zwecks Korrektur und Kritik durchgearbeitet haben.

<sup>2</sup> Ich liebe Fußnoten. Neben Quellenangaben streue ich in Fußnoten manchmal auch Ergänzungen, „Neben-Gedanken“, Querverweise, Abschweifungen und kleine Witze ein. Anders gesagt: Ich schiebe alles in Fußnoten, was m. E. nicht in den Fließtext gehört und was ich aber trotzdem schreiben will. An diese kleine Marotte müssen sich die Leserinnen und Leser dieses Buches nun wohl oder übel gewöhnen.







# 1. Ansichten, Grundlagen und Überlegungen für die Erlebnispädagogik



# 1. Ansichten, Grundlagen und Überlegungen für die Erlebnispädagogik

## 1.1 Eine neue Definition von Erlebnispädagogik

Die erlebnispädagogische Arbeit wurde bereits mit vielen verschiedenen Begriffen und unterschiedlichen Akzentuierungen beschrieben und definiert.

Ich möchte hier erneut eine Annäherung an den Begriff der Erlebnispädagogik versuchen – nicht um Altbekanntes zu rekapitulieren, sondern um erneut zum Nachdenken über das Verständnis von Erlebnispädagogik anzuregen.

Die am Schluss dieses Kapitels gezogene Definition von Erlebnispädagogik ist nicht der Weisheit letzter Schluss, aber sie verdeutlicht einen Aspekt, der mir sehr wichtig ist: Wie stark kontext-, situations- und prozessabhängig Erlebnispädagogik eigentlich ist und wie wenig sie sich auf klar definierbare Räume, Medien und Vorgehensweisen beschränken lässt.<sup>1</sup>

Bevor ich mich dem Begriff der Erlebnispädagogik annähern und die von uns erarbeitete Definition vorstellen will, möchte ich eine Abgrenzung zu dem Begriff „Abenteuerpädagogik“ ziehen. Erlebnispädagogik und Abenteuerpädagogik werden gern synonym verwendet, ich halte hier eine inhaltliche Abgrenzung der beiden Begriffe jedoch für notwendig. So beschreibt Senninger vor dem Hintergrund des PA-Ansatzes die Abenteuerpädagogik als Ansatz innerhalb der Erlebnispädagogik<sup>2</sup>. Ich möchte mich von dem Begriff Abenteuerpädagogik distanzieren, da er innerhalb der erlebnispädagogischen Fachdiskussion Kontroversen auslöst. So schreibt Meier-Gantenbein:

„Das Abenteuer ist in seiner Dynamik unbeherrschbar und lässt somit steuernde Eingriffe von außen nicht zu. (...) Von daher ist Abenteuerpädagogik ein nicht zu überwindender Antagonismus, und der Ausweg auf das abgeschwächte Konzept der Erlebnispädagogik scheint zunächst gangbar: Ist doch das Erlebnis dem Abenteuer ganz ähnlich, vermindert nur um dessen riskante Seite.“<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ich begegne hiermit der Aufforderung von Heckmair und Michl, die in ihrem Bestseller „Erleben und Lernen“ zu weiteren Definitionsversuchen angeregt haben. Die erlebnispädagogische Fachdiskussion kann m.E. nur mittels neuer solcher Versuche weitergehen.

<sup>2</sup> Vgl. Senninger 2000 S. 15

<sup>3</sup> Meyer-Gantenbein 2000 S. 16

An dieser Argumentation ist etwas dran. Ferner impliziert der Begriff „Abenteurpädagogik“, dass die gemachten Erlebnisse zwangsläufig abenteuerlichen Charakters sein müssten, was der Komplexität und dem Facettenreichtum des erlebnispädagogischen Ansatzes nicht gerecht würde. Dies hängt vorwiegend mit der Konnotation von „Abenteuer“ zusammen – der Abenteuerbegriff als solches ist letztlich natürlich definitionsoffen und somit definitionsbedürftig. Dennoch sind diese Begriffe nicht austauschbar – Das Erlebnis lässt in seiner Bedeutungsvielfalt mehr zu. Wir wollen uns also auf die *Erlebnispädagogik* konzentrieren.

Erlebnispädagogik möchte Veränderungen und Horizonterweiterungen im Fühlen, Denken und Handeln ermöglichen und ist somit ein pädagogischer Ansatz, der sich ganzheitliches, unmittelbares und erfahrungsbezogenes Lernen zum Ziel gesetzt hat. Der Sozialpädagoge und Erlebnispädagogik-Ausbilder Bedacht definiert Erlebnispädagogik folgendermaßen: „Im Rahmen von Natursportarten werden die drei Bereiche Erlebnis, Natur bzw. Rauman eignung und Gemeinschaft mit einer zielgerichtet pädagogischen Vorgehensweise verbunden.“<sup>4</sup> Dabei seien vier Komponenten für das Lernen charakteristisch:

- Entfernung vom Alltag mit seinen gewohnten Räumen und Verhaltensmustern
- Unmittelbarkeit des eigenen Handelns und Nicht-Handelns
- psychische und physische Herausforderungen
- und die Verbindung kognitiver, emotionaler und haptiver Qualitäten.<sup>5</sup>

Eine weitere Definition von Erlebnispädagogik gibt Senninger in seinem Buch „Abenteuer leiten“, indem er schreibt, „Erlebnispädagogik‘ als Methode umfasst alle Aktivitäten, die über Natur oder Umwelt ein verhaltensänderndes, erzieherisches oder persönlichkeitsentwickelndes Ziel haben und sich dabei Erlebnissen in ganzheitlichem Sinn (also aller Sinneswahrnehmungen) bedient.“<sup>6</sup> Den von Senninger verwendeten Begriff der Methode halte ich für diskussionswürdig. Muss man die Erlebnispädagogik nicht eher als *Ansatz* betrachten, da pädagogische Grundhaltung und fundierte Theorie die Grundlagen bilden, auf denen später das rein methodische Vorgehen mit Hilfe von Medien aufbaut? Aber diese Diskussion muss vielleicht andernorts geführt werden denn am Geist der Sache ändert sie letztlich nicht viel.

Vergleicht man jedenfalls die genannten Definitionen miteinander, finden sich vier wesentliche Aspekte wieder:

Das Erlebnis, die Natur/Umwelt/Rauman eignung, die Ganzheitlichkeit sowie die Ausrichtung auf ein Ziel. Dazu kommen je nach Definition Gesichtspunkte wie Natursportarten, Gemeinschaft, Unmittelbarkeit des Handelns, Herausforderungen, Verhaltensänderungen und Persönlichkeitsentwicklung hinzu.

4 Bedacht 1994 in „erleben und lernen 5/94“, S. 13. Im Folgenden werde ich immer wieder Quellen aus der Zeitschrift „erleben und lernen“ aus den 90er Jahren anführen, da sie die Originalquellen darstellen, auf die in der erlebnispädagogischen Literatur meist verwiesen wird.

5 Vgl. ebd., S. 13.

6 Senninger 2000, S. 8.





# 3. Praxisteil

## Reflexionsmethoden



## Ein Wort – ein Satz

### ***Beschreibung:***

#### **Wie sieht die Methode aus und wie funktioniert sie?**

Jeder TN sagt zu einer bestimmten Fragestellung nur ein Wort oder einen Satz.

ACHTUNG: Entweder oder! Es handelt sich hier also um zwei Methoden! Entweder alle sagen ein Wort oder alle einen Satz.

### ***Einsatz der Methode:***

#### **Wie und wann passt diese Methode gut?**

Das Bestechende an dieser Methode ist, dass durch die Reduktion auf das absolut wesentliche eine hohe Dichte erzeugt werden kann. Diese Methode kann also je nach Situation enorm in die Tiefe gehen. Das Schwierige dabei ist, dass man abwägen muss, ob man das durch die Kürze entstehende „Ungesagte“ auch gut bei den Teilnehmern lassen kann. Es ist günstig, bei zu erwartender Tiefenwirkung einen anschließenden Raum für Einzelgespräche anzubieten und gleichzeitig ein Schweigegebot bzgl. weiteren Austauschs zum Thema auszusprechen. Diese Variante verstärkt den inneren „Gärungsprozess“. Man kann diese Methode aber auch oberflächlich, locker-flockig zum schnellen Abholen von Eindrücken einsetzen. Dies insbesondere mit Schülern, welche keine Lust auf lange Runden haben. Oder dann, wenn es nicht wichtig ist, was in der Reflexionsrunde geschieht, sondern *dass* eine Reflexionsrunde stattfindet.

### ***Stolpersteine:***

#### **Wann man diese Methode besser nicht einsetzt.**

Diese Methode ist ungeeignet für alle Situationen, in denen eine hohe Dynamik mit Konfliktpotential, Ängsten, Grenzerfahrungen o.ä. herrschte. In solchen Situationen braucht es Raum zum Austausch! In Situationen mit hoher Dynamik und fröhlich-enthusiastischer Stimmung dagegen kann diese Methode genau passend sein. Dann holt man zackig ab, was da ist, und macht weiter!

