



Überblick

Angebotsart Erlebnisorientiertes Zeltlager mit Intensivprogramm auf der Basis tiefenpsychologisch fundierter Gestalttherapie

Zielgruppe Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 22 Jahre beiderlei Geschlechts, auch solche mit Verhaltensauffälligkeiten oder mit Drogen- oder Aggressionsproblematik.

Teilnehmerzahl 8 bis 14

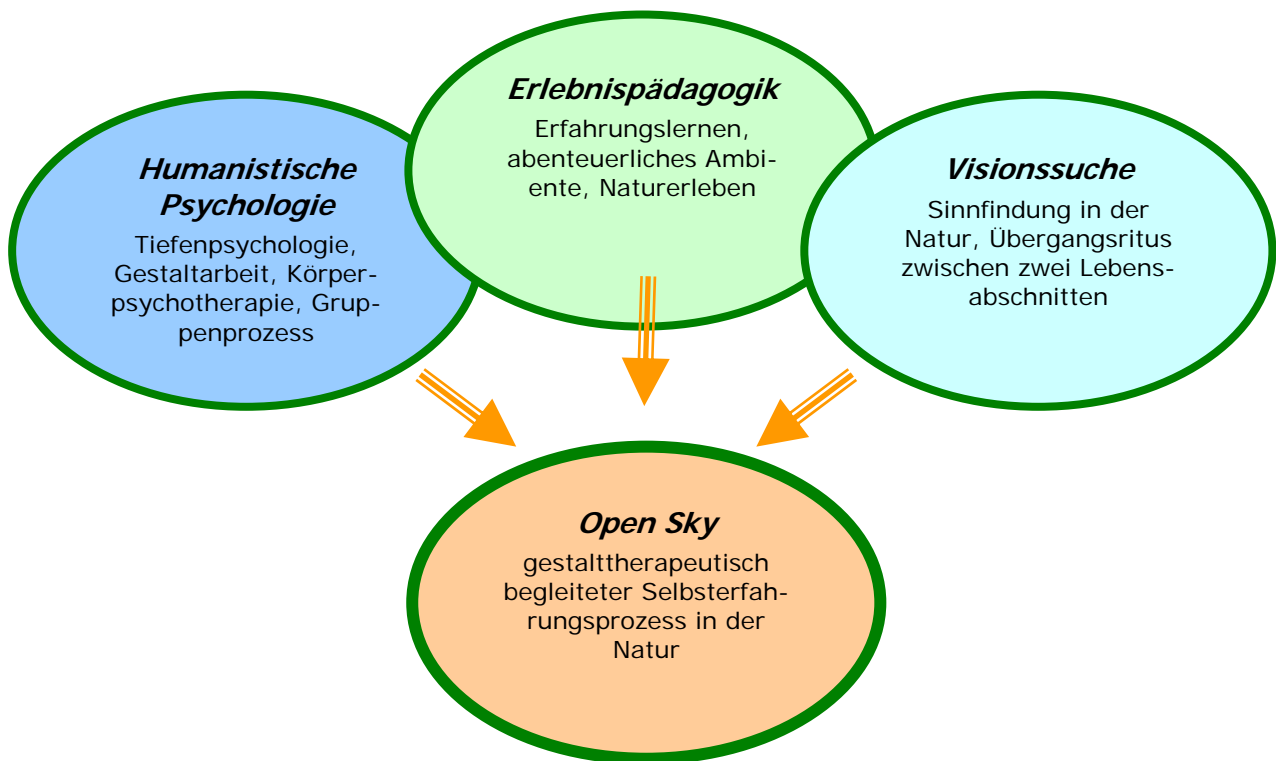
Ort Ein abgelegener Zeltplatz in naturnaher Umgebung mit Alleinbelegung, für die Vor- und Nachtreffen ein Raum am Wohnort.

Dauer 5 Tage einschließlich An- und Abreise, außerdem zwei Vor- und zwei Nachtreffen von je 1,5 Std.

Ziele Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden bei einem bewussten Entwicklungsschritt zum Erwachsenwerden unterstützt. Allgemein gehören dazu Lebenszielklärung und Sinnfindung, stärkere Selbsterkenntnis durch das Wahrnehmen und Integrieren von unbewussten Motiven und Gefühlen sowie das Erkennen und Nutzen persönlicher Ressourcen. Grobziel ist die Förderung sozialer Kompetenzen. Dazu gehören:

- Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- realistischere Selbsteinschätzung
- mehr Initiative und Verantwortungsbewusstsein
- Förderung von Kooperations- und Teamfähigkeit
- Verbesserung der Konfliktfähigkeit
- diagnostische Aufschlüsse

Methodik Der Arbeitsansatz ist entwicklungsorientiert und erlebnisaktivierend. Er integriert Medien der Erlebnispädagogik, Ansätze der humanistischen Psychologie und Riten der Visionssuche.



Programm Verzicht auf kulturelle Ablenkungen. Die Programmgestaltung provoziert das Er- und Durchleben von Gefühlen und begünstigt ein Öffnen der Sinne und positive Veränderungen im persönlichen Erleben. Programmpunkte umfassen Reflexionsgespräche, Interaktionsspiele, gestalttherapeutische Interventionen, Körper- und Atemübungen, Fantasie-reisen und Rituale. Weiterhin stehen Fasten (1 Tag), kreatives Arbeiten mit Farben oder Ton, Musizieren und Trommeln, Kartenlegen und andere Medien zur Verfügung.

Bisherige Durchführung Der Kurs wurde im Jahr 2000 entwickelt und wird seitdem im Rahmen der Freizeitangebote im DRK-Berufsbildungswerk Worms jährlich durchgeführt.

Planung, Leitung und Organsiation G.U. Kreß, Sozialpädagoge, Gestalttherapeut, Visionssucheleiter und Ropes-Course-Trainer, und G. Weber, Freizeitpädagogik



Einführung

Nicht die großen Wunder sind es...

... sondern die kleinen magischen Momente, auf die wir hoffen, und von denen wir zehren. Was hat sich verändert nach dem fünftägigen Training?

Der vorher und auch wieder hinterher so verschlossene Carsten* hat uns teilhaben lassen an einem kleinen persönlichen Erlebnis mit seinem Vater. Andrea, aus der keiner schlau wird, wirkte erfüllt und ausgeglichen im Alleinsein mit der Natur. Sven, der oft so altklug ist, war gerade dabei, jemand einen Vortrag zu halten über das Bogenschiessen, als er sich plötzlich unterbrach und sagte, was rede ich denn da, ich kann das doch selber nicht. Miriam wollte Kraft schöpfen für ihre Prüfung, und mit all ihrer Angst war sie die erste beim Pfeilbrechen.



Tobias hatte nichts mitgebracht aus dem Wald. Doch auf einmal spürte er Traurigkeit, wo er sonst kaum mal ein Gefühl zulassen kann. Er bekam dabei die wohltuende und klar geäußerte Unterstützung der anderen, auch dies eine ungewohnte Erfahrung für ihn. Bei Dirk kamen erst ganz zum Schluss die Gefühle raus, und er weinte über den Verlust seines Opas, und er zeigte uns das. Achmed zog sich aus der Gruppe öfters heraus, doch ein paar Mal kamen Gespräche zustande, in denen er eine völlig unerwartete Klarheit und große Fähigkeit zur Selbstreflexion zeigte.

Ohne den gewohnten Komfort, ohne Strom, ohne Wasseranschluss, rückten die Teilnehmer dichter zusammen. Das geht sicher auch anders, aber für sie passte es so. Das mag vorbei sein, sobald sie zurück sind im Alltag, und doch nehmen sie wichtige Erfahrungen mit, in Bezug auf sich selbst und auf soziale Gemeinschaft.

Immer wieder geht es um Wertschätzung, Geduld und liebevolle Zuwendung. Geschwätz, Auftrumpfen, egoistisches Verhalten, und all die anderen erlernten Persönlichkeitsäußerungen, sollen schlimme Kinderschicksale kompensieren. In den Momenten, wo wirklicher Kontakt entsteht von Mensch zu Mensch, da kann sich etwas verändern, was auch in das Leben hineinreicht. Das gibt unserer Arbeit Sinn.





Hat sich etwas verändert für dich?

(Stimmen ehemaliger TeilnehmerInnen)

Ich kann meine Gefühle jetzt besser raus lassen.

Ich kann jetzt mit jemandem reden, wenn ich ein Problem habe, das konnte ich früher nicht.

Ich glaube ich gehe viel offener an die Sachen ran und werde nicht mehr so schnell aggressiv.

Bei mir hat sich innerlich was verändert. Ich habe mehr Mut irgendwie und weniger Angst.

Ich bin ruhiger geworden. Ich lerne mehr für Ausbildung und Schule.

Das Vertrauen zu den anderen ist größer geworden. Ich selber fühle mich auch verändert.

Manche Leute sind mir wichtiger geworden. Der Zusammenhalt in der Gruppe war viel stärker als bei „normalen“ Freizeiten.

Ich bin irgendwie mutiger geworden und weiß das Leben mehr zu schätzen.

Ich habe die anderen besser kennen gelernt und bin selber ein bisschen ruhiger geworden.

Ich habe mehr Abstand bekommen zu den Problemen zu Hause. Mein Geist war freier dort.





Zusammenfassung

„Ich habe gelernt, bis an meine Grenze zu gehen...

und darüber hinaus. Ich nehme viel Energie mit!“ äußert Jochen gegen Ende der fünf Tage im Wald. Jochen ist 19 Jahre alt und im zweiten Lehrjahr seiner Ausbildung zum Hochbaufacharbeiter im Berufsbildungswerk. Seine äußere Erscheinung täuscht darüber hinweg, wie unsicher und planlos er in Wirklichkeit häufig ist. Jetzt wirkt er ganz klar, man merkt ihm die Energie an, von der er spricht. Wird er es auch in seinem Leben schaffen, alte Begrenzungen hinter sich zu lassen, seine Potentiale besser zu nutzen und den Anforderungen des Lebens mit mehr Selbstbewusstsein gegenüber zu treten?



Ein Stück erwachsener zu werden, mit diesem Ziel gingen 12 junge Männer und Frauen mit ihren Begleitern in die Natur. Sie zelteten auf einer abgelegenen Schwarzwaldlichtung. Unter fachkundiger Anleitung ließen sie sich auf ungewohnte Dinge ein. Sie wälzten sich im Zweikampf auf dem Waldboden, sie fasteten einen Tag, sie verbrachten eine Nacht allein draußen, sie begingen Rituale im Steinkreis und trommelten am Feuer. Und immer wieder trafen sie sich im Kreis und teilten sich mit, beredt der eine, mit schwerfälligen Worten

der andere, alle gleichermaßen von ihren Begleitern achtsam unterstützt.

Beim Erfahren der natürlichen Umgebung, bei kleinen therapeutischen Interventionen kommt es vor, dass Dinge klarer werden. Nadja sitzt lange allein unter einem Baum. Ihr Blick bleibt irgendwann an einem abgefallenen Zweig hängen. „Der ist wie mein Leben!“ erzählt sie uns. „Da gibt es eine grüne Seite und eine, die ist ganz dürr. Da bin ich, ganz am Ende. Ich stehe am Abgrund.“ Mirko bringt einen Stein mit in die Runde. Er stellt fest: „Der Stein ist wie ich. Man kann ihn wegwerfen. So fühle ich mich manchmal auch. Dann wird drauf rumgetrampelt und er wird fest in die Erde getreten. Dann spült ihn der Regen wieder frei.“ Silke hat wie so oft schlechte Laune und will nicht in den Wald gehen, sie bleibt einfach im Gras sitzen. Da bekommt sie Besuch von einem Käfer. Silke sagt uns schließlich: „Der Käfer und ich haben viel gemeinsam. Vielleicht kommt er deshalb immer wieder zu mir. Wenn er sprechen könnte, würde er zu mir sagen, krabbele an der Mauer hoch oder flieg einfach drüber weg! Ich mache es mir selbst manchmal zu schwer.“

Können sich Menschen in ein paar Tagen grundlegend ändern? Kann diese kurze Zeit tatsächlich im Sinne alter Übergangsriten wirken und einen Entwicklungsschritt einleiten?





In Anlehnung an alte initiatorische Übergangsrituale, gestützt durch den Ansatz der Gestalttherapie und ergänzt mit Methoden aus der Erlebnispädagogik wurde ein Konzept für ein Selbsterfahrungsseminar entwickelt, das junge Menschen bei einem bewussten Schritt in das Erwachsenenleben unterstützen soll.



Das Projekt entstand aus der Arbeit mit Rehabilitanden des DRK-Berufsbildungswerkes Worms und wurde für alle Beteiligten ein voller Erfolg. Die Ziele, soweit messbar, wurden erreicht, die TeilnehmerInnen waren begeistert, die Rückmeldungen der zuständigen Fachbetreuer waren höchst positiv.

Planung, Leitung und Durchführung lagen in Händen eines sozialpädagogischen Mitarbeiters mit Zusatzqualifikationen, sowie zweier sozialpädagogischer Fachkräfte, logistisch unterstützt durch zwei Zivildienstler.

Wie bei anderen erlebnispädagogischen Maßnahmen geht es um Kooperations- und Konfliktfähigkeit, Initiative und Verantwortung, Selbstwertgefühl, realistische Selbsteinschätzung und Körperbewusstsein. Darüber hinaus sollen mehr Bewusstheit in Bezug auf Körperempfindungen, auf Gefühle, Wünsche und Ängste, sowie größere soziale Autonomie und mehr Selbstvertrauen erreicht werden. Die TeilnehmerInnen werden in ihren Ressourcen gestärkt und in ihrem self-support gefördert werden.



Im Hintergrund steht die Beobachtung, dass Heranwachsende sich oft unversehens in einer Lebenssituation wieder finden, in der erwachsenes Handeln von ihnen erwartet wird, ohne dass sie darauf vorbereitet sind, und ohne dass sie ein Bewusstsein dafür entwickeln konnten. Sie müssen Leistung erbringen und Verantwortung übernehmen. Gleichzeitig werden sie von starken inneren Kräften bewegt, mit denen umzugehen sie noch nicht

gelernt haben. Sie halten häufig ein großes Bedürfnis nach Zuwendung und Nähe in sich verborgen. Sie haben einen starken Drang, sich selber zu behaupten und zu beweisen, dass sie jemand sind. Und sie sind oft hilflos und allein gelassen in ihrer Suche nach Orientierung im Leben.



Es gibt in neuerer Zeit verschiedene Bemühungen, für den modernen Menschen wieder Übergangsriten zur Verfügung zu stellen, z.B. psychotherapeutisch geleitete Seminare zur „Initiation ins Erwachsensein“ oder die aus traditionellen Überlieferungen neu entwickelte Visionsuche in der Wildnis nach Foster und Little.



Rahmenbedingungen und Inhalte sollen für diese Arbeit möglichst körper-, sinnes- und erlebnisbezogen sein, gewissermaßen „archaisch“, symbolhaft, mit intensiven Sinneseindrücken verbunden und dadurch für die TeilnehmerInnen sowohl attraktiv als auch begreifbar. Der Umgang mit dem Feuer, das Bereiten der Mahlzeiten im Freien, die Überraschungen der Natur wie der Fuchs, der ganz dicht ans Feuer kommt, das wechselhafte Wetter: schon das allein macht neue Erfahrungen möglich. Dazu kommt der bewusste

Verzicht auf kulturelle Ablenkungen, auf TV, auf Disco und für einen Tag sogar auf Essen, und eine Programmgestaltung, die das Er- und Durchleben von allerlei Gefühlen provoziert, und die ein Öffnen der Sinne und ein sich-in-Beziehung-zur-Natur-erfahren begünstigt, ohne die TeilnehmerInnen zu überfordern. Gemeinsames Trommeln und Spielen auf Didgeridoos, Kartenlegen mit Tarotkarten und ähnliche Dinge kommen noch unterstützend hinzu.

Die gestalttherapeutische Arbeit hat einige Besonderheiten zu berücksichtigen. Die jungen Leute bewegen sich häufig in einem engen Muster von sozial sanktionierten Denk- und Verhaltensweisen. Der Einsatz von Interventionen, um diese zu lockern und vorsichtig auszuweiten, bedarf großer Sensibilität, da Ungewohntes, Fremdes und Neues sofort Ängste hervorruft, und die Klienten sehr schnell in den Widerstand gehen. Da die Fähigkeiten der Reflexion, des Erfassens von Zusammenhängen und der Verbalisierung nicht sehr gut entwickelt sind, muss auch auf der verbalen Ebene die





Kommunikation einfach strukturiert und klar sein. Für persönlichen, emotionalen Kontakt besteht häufig eine größere Offenheit, so dass die Arbeit auf der Beziehungsebene die größten Chancen hat. Ob die Pädagogen und Therapeuten eine tragfähige Beziehungsgrundlage mit den TeilnehmerInnen herzustellen imstande sind oder nicht, ist direkt ausschlaggebend für den Erfolg der Arbeit. Erst durch persönliche Vertrauensbildung lassen sich die Einzelnen „abholen“, und entwickeln dann auch die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen auszuprobieren.



Entsprechend hoch sind die Anforderungen an die GruppenleiterInnen. 24 Stunden am Tag im äußeren und im tieferen, innerlich-seelischen Sinn im therapeutischen Kontakt mit den einzelnen TeilnehmerInnen und der Gruppe als „Du“. Die Therapeutenrollen müssen flexibel sein. Diagnose und Interventionen schreiten, angepasst an die jeweilige Situation, prozessual voran.



Bogenschießen: Ziele setzen. Das Ausprobieren und Üben mit Pfeil und Bogen ist wichtiger Programmteil an den ersten Tagen. Es erfordert von den TeilnehmerInnen die Fähigkeit, sich auf einen Fokus auszurichten und in Richtung Zukunft zu denken.

Das Pfeilritual war der Gegenpunkt zum Bogenschießen. Es bildete den Höhepunkt und fand am vierten Tag statt. Es wurde schon am ersten Tag vorgestellt, so dass sich ein Spannungsbogen bilden konnte: eine offene Gestalt. Es wirkte sehr bedrohlich und ließ Assoziationen zu alten, martialischen Einweihungszeremonien aufkommen, ohne wirklich gefährlich zu sein.

Alle persönlichen Ziele wie Ausbildung und Prüfung zu schaffen, die Fehler der Eltern nicht zu wiederholen, Vertrauen schenken zu können, usw. wurden noch einmal genannt und mit dem Satz ins Bewusstsein geholt: „Ich überwinde meine Angst für...!“ Nach gezielter Vorbereitung wurden alle psychischen und physischen Kräfte gesammelt. Die TeilnehmerInnen überwinden ihre Ängste, die durch einen hölzernen Pfeil symbolisiert wurden, auf eine Weise, die sie vorher nicht für möglich gehalten hatten. Diese Situation setzte jede Menge Emotionen frei, bis hin zu unkontrollierbaren körperlichen Reaktionen wie Zittern oder Weinen. Hier kam es entscheidend an auf den





Sicherheit bietenden Rahmen des Rituals, auf die Unterstützung gebende Gruppenatmosphäre und auf die Authentizität des Anleiters an. Die Situation war gekennzeichnet durch eine enorme Konzentration und bewusste Präsenz. Die Gruppe unterstützte die KandidatInnen durch Skandieren eines rhythmischen „Kampfrufes“. Mehrere TeilnehmerInnen äußerten hinterher, wie sehr sie die Unterstützung durch die Gruppe gespürt hatten.

„Ich bin ganz arg stolz, dass ich das geschafft habe!“ äußerte sich Katja, und wie den anderen war es auch ihr deutlich anzusehen. Das war nicht nur „der Kick für den Augenblick“, das war nach den Erlebnissen der vorhergehenden Tage nichts Oberflächliches, das ging mehr in die Tiefe der Persönlichkeit.



Das Konzept, verschiedene methodische Ansätze zu einem Ganzen zu integrieren, war effektiv und erfolgreich. Ausbau- und Entwicklungsmöglichkeiten bestehen u.a. in Hinblick auf seine diagnostischen Möglichkeiten für Reha-Maßnahmen, auf eine spezifischere Indikation und auf Einbettung in einen längerfristigen Kontext. Das Selbsterfahrungsseminar hat die pädagogisch-therapeutische Arbeit im Berufsbildungswerk um einen neuen Beitrag bereichert, es hat dem freizeitpädagogischen Angebot neue Impulse gegeben und ist dabei bei

Mitarbeitern und Klienten auf reges Interesse gestoßen. Es wird weiterhin für Lehrgangsteilnehmer und Auszubildende im Berufsbildungswerk Worms angeboten.

