Der Erlebnisbaukasten

der Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung
im Kreis Warendorf

herausgegeben von Manfred Gesch und Walter Schmalenstroer

Inhalt

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, 6

DIE ARBEITSGEMEINSCHAFT SUCHTVORBEUGUNG - WER WIR SIND UND WAS WIR WOLLEN 8

SINNESWAHRNEHMUNG – EIN PROZESS ZUR ANEIGNUNG DER UMWELT 9

DER ERLEBNISBAUKASTEN UND SEIN BEZUG ZUR SUCHTVORBEUGUNG 15

1. INTERAKTIONSÜBUNGEN 20

1.1 KENNENLERNÜBUNGEN 22

1.1.1 Mein Vorname lautet 22

1.1.1 Reihen bilden 22

1.1.3 Marktplatzübung 23

1.2 ÜBUNGEN ZUR RAUMERFAHRUNG 24

1.2.1 Bewegung im Raum 24

1.2.2 Die Eisscholle 25

1.3 ÜBUNGEN IM KREIS 26

1.3.1 Kettensatz 26

1.3.2 Koffer packen 26

1.3.3 Unsichtbarer Ball Fehler! Textmarke nicht definiert.

1.4 LAUF- UND BEWEGUNGSSPIELE 28

1.4.1 Die Schöne und das Biest 28

1.4.2 Riesen und Zwerge 28

1.4.3 Zielscheibe 29

1.5 PARTNERÜBUNGEN 29

1.5.1 Spiegelpantomime 29

1.5.2 Statue bauen 30

1.5.3 Blindenführung 31

1.6 KÖRPERÜBUNGEN 32

1.6.1 Profilreihe 32

1.6.2 "Pizzabacken“ 33

1.6.3 Signale über den Rücken transportieren 34

1.7. GROSSGRUPPENANIMATION 35

1.7.1 Gruppenspiele mit dem Fallschirm 35

2. DIE SCHULUNG DER EINZELNEN SINNE 38

2.1. SEHEN 42

Zur Einführung 42

2.1.1 Rotierende Scheiben nach *Kükelhaus* 43
2.1.1.1 Bauanleitung für Kükelhausscheiben 45

2.1.2 „Mirrorbox“ 47
2.1.2.1 Bauanleitung für eine Mirrorbox 48

2.1.3. „Hans-guck-in-die-Luft“ 50

2.1.4 Suchtsack 51
2.1.4.1 Was gehört in einen Suchtsack? 52

2.2. HÖREN 54

Zur Einführung 54

2.2.1 Hören auf die Stille 55

2.2.2 Geräuschedosen 56

2.2.3 Geräuschelandkarte 57

2.2.4 Klangrohre 58
2.2.4.1 Herstellung von Klangrohren 59

2.2.5 Phantasiereisen 60
2.2.5.1 Anleitung zu einer Phantasiereise 61

2.2.6 Rainmaker 63
2.2.6.1 Wie stellt man einen Rainmaker selbst her? 64

2.3. TASTEN 65

Zur Einführung 65

2.3.1 Hände ertasten 67

2.3.2 Tastsäcke 68
2.3.2.1 Herstellung eines Tastgestells für die Tastsäcke

2.3.3 Tastsäcke für jede Gelegenheit 72

2.3.4 Tastgalerie 74

2.3.5 Fußparcours 75

2.3.6 Trockenduschen 76
2.3.6.1 Herstellung von Trockenduschen 77

2.3.7 Cremebrett 78

2.3.8 Täuschung des Tastsinnes 79

2.3.9 Relativität der Temperaturempfindung 81

2.3.10 Tennisball-Massage 82

2.4. SICH BEWEGEN, DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN 84

Zur Einführung 84

2.4.1 Balancier-Tau 86

2.4.2. Gleichgewichtsparcours 87

2.4.3 Lebendige Leiter 88

2.4.4 Tellerdrehen 90

2.4.5 Die Drei-Ball-Jonglage 92
2.4.5.1 Anleitung zur Herstellung von Jonglagebällen 94

2.5. RIECHEN 95

Zur Einführung 95

2.5.1 Duftgläser 96

2.5.2 Geruchsmemory 97

2.5.3 Geruchslandkarte 98

2.6. SCHMECKEN 99

Zur Einführung 99

2.6.1 Angeleitete Genussübung 101

2.6.2 Geschmacksfläschen 103

2.6.3 Geschmacksprobe 104

3. AKTIONS- UND BEWEGUNGSORIENTIERTE ÜBUNGEN 105

Zur Einführung 105

3.1 Der Erlebnisparcours 107
3.1.1 Aufbau und Nutzung des Erlebnisparcours 109

3.2 Bewegungsbaustelle 112

3.3 Abenteueraktion „Gefahr für uns – hier ist der Teufel los!“ 117

3.3.1 Praxisbeispiel: „Gefahr für uns - in unserer Stadt ist der Teufel los ! 118

ERLEBNISDPÄDAGOGIK - Erleben, erfahren und erlernen mit Kopf, Herz und Hand 112

VORLAGEN ZUR ERSTELLUNG VON KÜKELHAUSSCHEIBEN 126

ZEICHENVORLAGEN FÜR DIE MIRRORBOX 130

LITERATUR 133

VERFASSER 137

Liebe Leserin, lieber Leser,

kinderfeindliche Straßen, beengte Wohnverhältnisse, fehlende Spielmöglichkeiten, ein Anwachsen der industriellen Umwelt und ein Schwinden der Natur bestimmt die Lebenswelt vieler Kinder und Jugendlicher. Ihr elementarer Bewegungs- und Entdeckungsdrang, ihre Freude an Spiel und Erleben wird dadurch deutlich eingeschränkt.
Hinzu kommt eine starke Tendenz zur Kommerzialisierung der Freizeit von Kindern und Jugendlichen, wodurch Sie deutlich in die Rolle von passiven Konsumenten hineingezwängt werden. Bei dieser Entwicklung spielen die Medien eine wichtige Rolle, denn die Welt der Kinder und Jugendlichen wird gerade heute stark von ihnen bestimmt. Insbesondere das Fernsehen vermittelt dabei einen Überschuss an visuellen und akustischen Informationen und Eindrücken, wodurch andere Sinnesbereiche, hier sind in erster Linie der Emotionsbereich und der kindliche Bewegungsdrang (Motorik) zu nennen, kaum beansprucht werden. Diese „elektronische“ Überschwemmung führt häufig zu einer Überstimulierung der entsprechenden optischen und akustischen Sinneseindrücke, wobei dann eine erfahrungsbezogene und realistische Verarbeitung oft gar nicht mehr möglich ist. Vor allem gilt dies, wenn die anderen Bereiche nicht stimuliert werden und verkümmern. Vielfältige negative Folgen dieser Situation werden von Eltern, Erziehern und Erzieherinnen und Lehrern und Lehrerinnen beschrieben, unter anderem: Hyperaktivität, Nervosität, Bewegungsunruhe, Konzentrationsstörungen und Desorientierung. Diese Palette an Problemen und Entwicklungsstörungen lässt sich leicht noch auf gravierendere Folgen hin erweitern wie z.B. Aggressivität, Sucht, Depression, Angst und Affektsyndrome. So wird von vielen Forschern gerade der übermäßige Medienkonsum für die mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Nervosität von Kindern und Jugendlichen verantwortlich gemacht.
Aus diesen Gründen sind sinnliche Wahrnehmung und ganzheitliches Erfahren und Erleben heute notwendiger denn je. Und aus diesen Gründen ist auch eine Erziehung und Pädagogik des sinnlichen Erlebens heute dringend erforderlich. Die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung im Kreis Warendorf ist der Überzeugung, dass eine Förderung sinnlicher Elemente und eine Schulung der Selbst- und Körperwahrnehmung auch bei der Suchtvorbeugung eine wichtige Rolle spielen.

Hier soll nun der Erlebnisbaukasten eine Hilfestellung geben und gleichzeitig Anregungen für eigene, selbstentwickelte Ideen vermitteln. Der Erlebnisbaukasten ist ein Praxishandbuch, indem Übungen und Aktionen beschrieben werden, die ganzheitliches Erleben sinnlicher und körperlicher Erfahrungen vermitteln.
Was diesen Erlebnisbaukasten auszeichnet, ist die Kombination und die Zentrierung der Übungen unter dem Gesichtspunkt ganzheitlichen Erlebens. Die einzelnen

Übungen sind dabei in verschiedensten Zusammenhängen und den unterschiedlichsten Praxisfeldern einsetzbar. Schon im Kindergarten sind einige von ihnen gut nutzbar. Viele von ihnen können im Rahmen schulischen Unterrichts, bei Projekttagen und auf Klassenfahrten, verwendet werden oder sind einsetzbar im Jugendzentrumsbereich, in Jugendgruppen, auf Jugendfreizeiten oder Jugendbegegnungen. Denkbar ist auch ein Einsatz auf Schulfesten, an Kinderferientagen oder bei Straßenfesten.
Die gegebenen Anleitungen sind dabei so konzipiert, dass benötigte Materialien selbst hergestellt werden können. Einige wenige Übungen mögen auf den ersten Blick eine aufwendige Herstellung von Materialien notwendig machen. Jedoch reicht eine einmalige Erstellung der Materialien für mehrere Übungsdurchgänge. Kooperierende Institutionen können sich dabei gegenseitige Hilfe geben und dadurch auf die Dauer einen Fundus an Material schaffen, der immer wieder und in verschiedensten Situationen eingesetzt werden kann. Im Kreis Warendorf werden die Materialien des Erlebnisbaukastens von der Fachstelle für Suchtvorbeugung gewartet und verwaltet und sind dort auch ausleihbar.

Bei der Ausarbeitung des Erlebnisbaukastens wurde darauf geachtet nur dann, wenn es unbedingt notwendig war, den theoretischen Hintergrund (z.B. biologisch-medizinische Sachinformationen). zu erläutern. Eine umfassende Theorie der Bedeutung sinnlicher Erfahrung im Rahmen von Erziehung und Suchtprävention vorzulegen war und ist nicht beabsichtigt. Das Ziel war die Praxis - Einleitungen und Exkurse dienen lediglich der ersten Orientierung. Wer sich weiter informieren will, sei auf die Literaturliste im Anhang verwiesen. Der Schwerpunkt unserer Darstellung liegt auf der ganzheitlichen Sicht sinnlicher Erfahrung und einer Pädagogik des Erlebens.

Wir wünschen allen Moderatorinnen und Moderatoren, Lehrerinnen und Lehrern, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, Erzieherinnen und Erziehern und vor allem allen Kindern und Jugendlichen viel Spaß und Erfolg bei der Beschäftigung mit den hier zusammengestellten erlebnis- und aktionsorientierten Übungen.

Weitere Informationen und Kontakt zur Arbeitsgemeinschaft erhalten Sie im Internet unter der Adresse www.suchtvorbeugung-waf.de, per E-Mail, unter drobs@ahlenmail.de oder über die Fachstelle für Suchtvorbeugung des Arbeitskreises Jugend- und Drogenberatung e.V., Königstraße 9, in 59227 Ahlen.

Manfred Gesch
Walter Schmalenstroer

Die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung - wer wir sind und was wir wollen

Die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung ist ein freiwilliger Zusammenschluß von Personen, Diensten und Einrichtungen im Kreis Warendorf, die Aufgaben der primären und sekundären Prävention wahrnehmen. Sie versteht sich als Gremium, das Kolleginnen und Kollegen aus verschiedensten Arbeitsbereichen zusammenführt und - über die informelle Kontaktaufnahme hinaus - einen regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch aller Beteiligten ermöglicht. Grundlage der Zusammenarbeit ist ein gemeinsam getragenes Konzept zur Suchtvorbeugung, das Lebenskompetenzförderung, Akzeptanz, projektorientiertes Arbeiten und das Aufzeigen von Alternativen zum Konsum in den Vordergrund stellt.

Innerhalb der Arbeitsgemeinschaft existieren einzelne Arbeitsgruppen zu bestimmten inhaltlichen Praxisbereichen, werden neue Arbeitsmaterialien sowie gemeinsame Konzepte zur Arbeit und Qualitätskontrolle entwickelt, vorgestellt und bewertet und Fort- und Weiterbildungsangebote angefragt und organisiert. Mit ihren eigenen suchtvorbeugenden Maßnahmen richtet sich die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung an pädagogische Bereiche zur Akquirierung von Multiplikatoren (durch Projekte, Fortbildungen usw.) sowie durch Öffentlichkeitskampagnen an Menschen in jedem Lebensalter. Die Sensibilisierung der verschiedenen Zielgruppen für die Themen Sucht und Suchtvorbeugung nimmt damit einen zentralen Stellenwert ein. Insgesamt ist dadurch ein regionales Vernetzungssystem entstanden, von dem sowohl die einzelnen Fachkräfte, die Einrichtungen und Multiplikatoren, für die diese Fachkräfte vor Ort tätig sind, als auch die Öffentlichkeit allgemein, profitieren.

Zielsetzung der gemeinsamen Arbeit ist es u.a., projektorientiert Konzeptionen für suchtvorbeugende Maßnahmen zu entwickeln, zu erproben und zu dokumentieren. Zusätzlich werden suchtpräventive Maßnahmen, Projekte, und Aktionen, die von Fachkräften aus dem Arbeitskreis auf Kreisebene durchgeführt worden sind, gesammelt und ebenfalls erfasst. Durch die Dokumentation und Präsentation dieser Erfahrungen im Rahmen einer Projektsammlung (verschriftlicht oder unter www.suchtvorbeugung-waf.de abrufbar), besteht die Möglichkeit, suchtpräventive Aktivitäten im Kreis überschaubarer zu machen und Multiplikatoren die Suche nach Ideen, Umsetzungen, und Ansprechpartnern zu erleichtern. Detaillierte Projektbeschreibungen gibt es u.a. für den Kindergartenbereich „Ich bin Ich“, zur Lehrerfortbildung „Selbsterfahrungsbezogene Anteile in der suchtpräventiven Arbeit an Schulen“ und aktuell zur Wahrnehmungsförderung mit dem „Erlebnisbaukasten“.

Sinneswahrnehmung – Ein Prozess zur Aneignung der Umwelt

Wahrnehmen ist ein aktiver Prozess. Durch die Sinne eignen wir uns die Umwelt an. Wir können alles um uns herum sehen, hören, befühlen und anfassen; wir können es schmecken, riechen und uns in unserer Umgebung bewegen. So erhalten wir Eindrücke über unsere Umwelt und über uns im Zusammenhang mit ihr. Das Greifen ist immer auch zu verstehen als ein *Begreifen*, das Fassen als ein *Erfassen*. Gerade Kinder und Jugendliche brauchen vielfältige Möglichkeiten für den Einsatz und die Erprobung ihrer Sinne. Sie brauchen sinnlich wahrnehmbare Welterfahrungen, Gelegenheiten zum Staunen, Suchen, Zweifeln, Ausprobieren und Erleben. Sinne brauchen Übung, um nicht abzustumpfen. Vor allem Kinder benötigen in den ersten Lebensjahren vielseitige Sinneserfahrungen, damit die Verarbeitungsprozesse im Gehirn trainiert werden und die mittels der Sinnesorgane aufgenommenen Informationen besser ausgewertet werden können.

Mit allen Sinnen wahrnehmen heißt auch sich Besinnen auf frühere Erlebnisse. Mit dem bewussten Erleben von Sinnesempfinden wie z.B. Gerüche (Heu, Frühling, Schnee, Laub), Geräusche (Rauschen der Blätter, Meeresrauschen, Regenschauer) oder Berührungen (z.B. mit bloßen Füßen durch Sand, Schnee oder Wasser laufen) werden wir in ferne Erlebnisse und Erinnerungen zurückversetzt und erhalten Verbindung zu unserer eigenen Lebensgeschichte. Intensive Erfahrungen dieser Art lassen sich mit dem Erlebnisbaukasten sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen und Erwachsenen erzeugen.

Wandel der Lebenswelten von jungen Menschen

In der heutigen Zeit ist der zunehmende Verlust an unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungen bei Menschen festzustellen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden oft mit optischen und akustischen Reizeinwirkungen überflutet. Das Bedürfnis nach ganzheitlichem Erfassen - unter Einsatz möglichst vieler Sinne – wird dadurch immer mehr eingeschränkt. Technologische Entwicklungen wie Fernsehen, Video und Computer aber auch städtebauliche Veränderungen haben u.a. dazu geführt, das sich die Lebenswelten gerade von jungen Menschen deutlich geändert haben und massives Konsumieren häufig vor aktivem Tun steht.
Dass Medien das Leben von jungen Menschen, auch schon von Kindern, mitbestimmen und unbewusst ein Leben aus zweiter Hand vermitteln, zeigt die Tatsache, dass für viele Kinder passend zur Reklame Kühe lila sind. Bei einer 1995 in Bayern durchgeführten Malaktion sind von 40.000 Bauerhofpostern, die an Kindergärten verteilt wurden, bei einem Drittel der ausgemalten Bilder die Kühe lila angemalt worden. (vgl. WESTFÄLISCHE NACHRICHTEN, 21.4.1995).

Immer schwieriger, Zusammenhänge zu begreifen, macht auch die zunehmende Technisierung: Türen öffnen sich von selbst, ohne sie zu berühren, der Kuchen kommt aus der Kühltruhe, Automaten lassen per Knopfdruck verschiedene Speisen und Getränke aus der gleichen Öffnung fließen und das Geld zum Leben kommt aus dem Automaten. Technisches und elektronisches Spielzeug bestimmen heutige Spielerfahrungen. Mangelnde Spielräume und Erlebnisräume im Wohnumfeld schränken den Bewegungs- und Entdeckungsdrang ein.
Infolge dieser Entwicklung werden Kinder überschwemmt von einer Vielzahl von Eindrücken, Informationen und Anforderungen, haben aber kaum die Gelegenheit, diese Masse an Informationen ihrer Entwicklung angemessen zu verarbeiten. Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen berichten von den Folgen dieser unausgewogenen Sinneskost. Die Zahl der Kinder, die heute als unruhig, unkonzentriert und hyperaktiv bezeichnet werden, wächst von Jahr zu Jahr. Ein Zeichen, dass immer mehr Kinder mit der Überflutung von Reizen - speziell aus der Welt des Sehens und des Hörens - nicht zurecht kommen. Flüchtige Eindrücke und unverarbeitete Erlebnisse führen zu Stresssymptomen wie Bewegungsunruhe, Nervosität und Konzentrationsmängeln. Insbesondere am Montagvormittag sind diese Stresssymptome in viele Kindergärten und Schulklassen zu beobachten (Montagssyndrom), da infolge von langen Autofahrten oder stundenlangem Fernsehen vor allem das Bewegungsbedürfnis der Kinder zu kurz gekommen ist. Angesichts dieser Sachlage liegt es nahe, die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit von Kindern und Jugendlichen gezielt zu fördern, um auf diese Weise Entwicklungsrisiken zu minimieren bzw. zu umgehen.

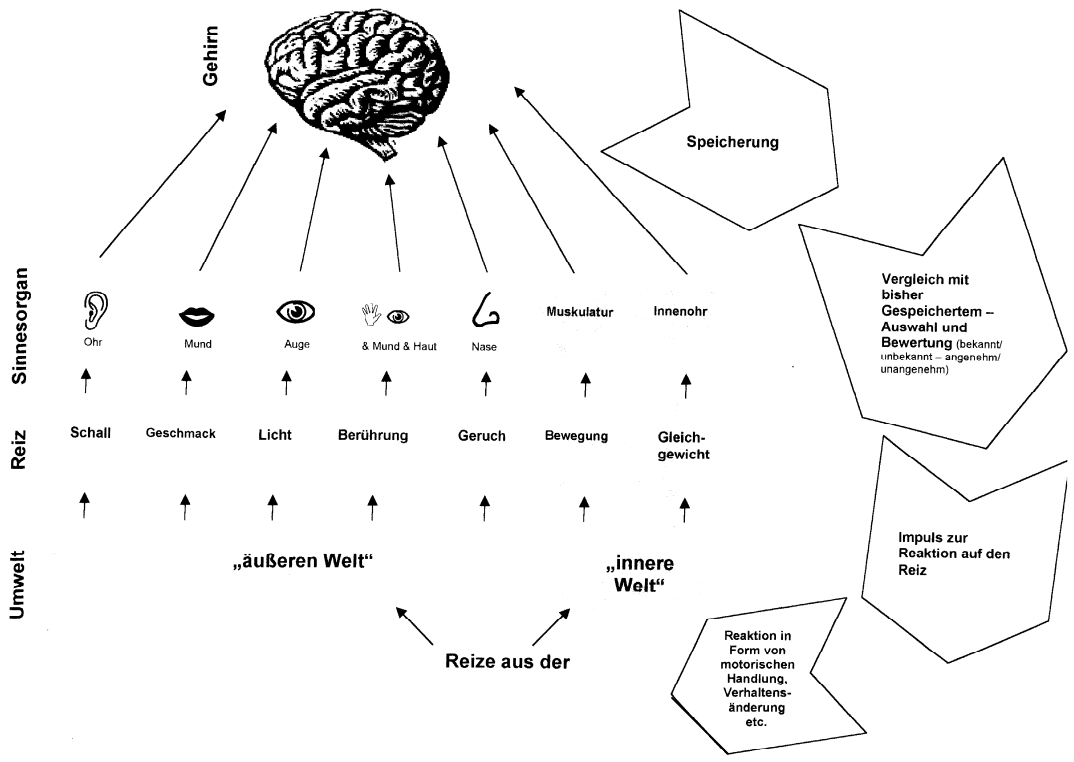
Wahrnehmung als Prozess der Aufnahme und Verarbeitung äußerer und innerer Reize

Die Psychologie unterscheidet insgesamt drei Arten der Wahrnehmung – die der „äußeren Welt“, die der „inneren Welt“, sowie die Wahrnehmung, die sich auf die Aktivität der Phantasie gründet.
Zu den klassischen Sinnen, die unsere äußere Umwelt erforschen, gehören die Sinne, die durch ein Organ gekennzeichnet sind: Sehen, Hören, Tasten/Fühlen, Schmecken, Riechen. Über diese fünf Sinne hinaus lassen sich weitaus mehr Bereiche der Sinneswahrnehmung finden. Neben den Sinneseindrücken, die aus der äußeren Umwelt auf den Körper treffen, können auch solche unterschieden werden, die im Körper liegen und Informationen über seinen eigenen Zustand vermitteln (innere Welt). Hierzu zählen der Gleichgewichtssinn im Ohr, der über die Lage des Körpers im Raum informiert und bei Drehbewegungen oder beim Betreten eines beweglichen Untergrunds die Regulierung der Körperbalance übernimmt, sowie der Bewegungs- und Stellungssinn, der über die Stellung der einzelnen Glieder und über den Grad der Muskelspannung informiert.

Dabei werden sogenannte Grundwahrnehmungsbereiche, zu denen die körpernahen Sinne (Tastsinn, Bewegungs- und Stellungssinn, Gleichgewichtssinn, Geschmacks- und Geruchsinn) zählen, von den körperfernen Sinnen (Seh- und Hörsinn) unterschieden.

Wahrnehmung ist als ein Prozess der Informationsaufnahme aus der Umwelt und von Körperreizen (äußere und innere Wahrnehmung) sowie deren Weiterleitung, Koordination und Verarbeitung im Gehirn zu verstehen. Die aufgenommenen Reize werden dort gespeichert und mit bisher gespeichertem Verglichen, ausgewählt, bewertet, interpretiert und über einen Impuls umgewandelt in eine Reaktion, z.B. eine motorische Handlung oder Verhaltensänderung.

Wahrnehmung als Prozess



vgl. Renate Zimmer, Handbuch der Sinneswahrnehmung – Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung, Freiburg i. Br. 1995, S. 45

Die Welt mit allen Sinnen erfahren und genießen ist ein ganzheitlicher Prozess. Die Aufnahme und Verarbeitung eines Reizes über die reizaufnehmenden Zellen (Rezeptoren) der Sinnesorgane bis zur Weiterleitung an das Gehirn können als objektiver Teil des Wahrnehmungsprozesses bezeichnet werden. Der subjektive Teil des Wahrnehmungsprozesses ist die Verarbeitung der Sinneseindrücke zu Empfindungen (angenehm/unangenehm) und individuell verschiedenen Bewertungen, die geprägt sind von eigenen Vorerfahrungen, Eindrücken und Erlebnissen. Dazu ein Beispiel: um über einen Baumstamm zu balancieren, müssen wir - über den Gleichgewichtssinn hinaus - Informationen von vielen Sinnen aufnehmen: Die im Körper liegenden Sinnessysteme (Bewegungs- und Stellungssinn / Gleichgewichtssinn) vermitteln, wie stark die Muskelanspannung ist und wie die Arme zur Seite gestreckt werden. Der Tastsinn erfühlt, welche Stellen rutschig bzw. fest sind. Das Ohr registriert Geräusche in der Umgebung. die Augen geben Hinweise, wenn der Baumstamm unebener oder schmaler wird. Erst das Zusammenspiel der Sinne - Augen, Gehör, Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungs- und Stellungssinn – ermöglicht, wie in diesem Beispiel, die Balance auf einem Baumstamm zu halten.

Neben diesen beiden Formen der inneren und äußeren Wahrnehmung gibt es noch die Wahrnehmung, die sich auf die Aktivität der Phantasie gründet. Sie umfasst alle geistigen Aktivitäten, die sich jenseits der Wahrnehmung von Sinnesdaten abspielt, wie beispielsweise das Vorstellen, Denken, Planen etc. Vor dem „geistigen Auge“ eines Menschen kann sich vieles abspielen, was seine Sinne in der momentanen Situation nicht direkt erleben. Dafür braucht er Material, also Informationen und Erfahrungen, die irgendwann vorher durch äußere und innere Wahrnehmungen geliefert wurden, um aktiv werden zu können. Insofern sind auch Phantasie und Kreativität von den Sinnen abhängig. Eine Förderung und Schulung der Sinneswahrnehmung kann damit auch die Vorstufe für die Förderung der Phantasie sein.
Ziel von Sinnesschulung insgesamt ist es deshalb, die Sensibilität der Sinneswahrnehmung zu verbessern, d.h. sensibler und einfühlsamer zu werden im Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit der Umwelt.

Leben in der Balance - Die Entwicklung der Körperwahrnehmung

Die Körperwahrnehmung umfasst das allmähliche Kennenlernen des eigenen Körpers und seiner Funktionsweisen, über die Informationen aus den verschiedenen Sinnesorganen. Die Funktionen der einzelnen Sinnesorgane sind bei der Geburt noch nicht vollständig ausgebildet. Ebenso muss sich das Zentralnervensystem in seiner Fähigkeit entwickeln, ankommende Reize aus dem Körper und der Umwelt adäquat zu verarbeiten. Dies lernt das Zentralnervensystem in den ersten Lebensjahren durch die aktive Auseinandersetzung des Kindes mit sich selbst und seiner Umwelt. So beginnt das Kind z.B. die eigene Körperbegrenzung über die Berüh-

rung durch die Mutter, andere Personen und über die Kleidung wahrzunehmen (Tastsinn). Über das Spiel mit den eigenen Händen und Füßen begreift das Kind allmählich diese Körperteile. Es lernt Greifen und Loslassen und damit erste Funktionen der Hände kennen.

Im Gehirn des Kindes bildet sich allmählich, über diese Erfahrungen, die es mit und durch seinen Körper macht, eine Landkarte des Körpers aus: das sogenannte Körperschema - ein neurales Gedächtnis, indem sämtlich Abschnitte seines Körpers wie: Größe, Gewicht, Grenzen, die derzeitige Position der einzelnen Körperteile zueinander und dem übrigen Körper und ebenso auch über alle Bewegungen, die jemals mit diesem Körperteil gemacht wurden, gespeichert sind (vgl. AYRES 1992, S. 135ff). Das neurale Gedächtnis (Körperschema) geht in alle Bewegungsplanungen, die das Kind bewusst oder unbewusst macht, als wichtige Führungsgröße ein. Je besser und differenzierter es ist, d.h., je genauer das Bild vom eigenen Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten und Funktionsweisen ist, desto besser kann eine Bewegung geplant und ausgeführt werden. Die optimale Koordination einer Bewegung ist damit entscheidend von einem guten Körperschema und einer differenzierten Körperwahrnehmung abhängig.
Kinder, die Probleme in der Koordination ihrer Bewegung haben, weisen sehr häufig Schwierigkeiten in der Körperwahrnehmung auf. Reize aus dem Körperinneren oder am Körper werden nicht richtig aufgenommen, weitergeleitet oder unangemessen verarbeitet. Mangelnde, unvollständige Informationen führen dazu, daß sich nur ein mangelhaftes Körperschema ausbilden kann. In der Folge ist dieses mangelhafte Körperschema Grundlage bei jeder neuen Bewegungsplanung und führt so zu schlechten Koordinationsleistungen.

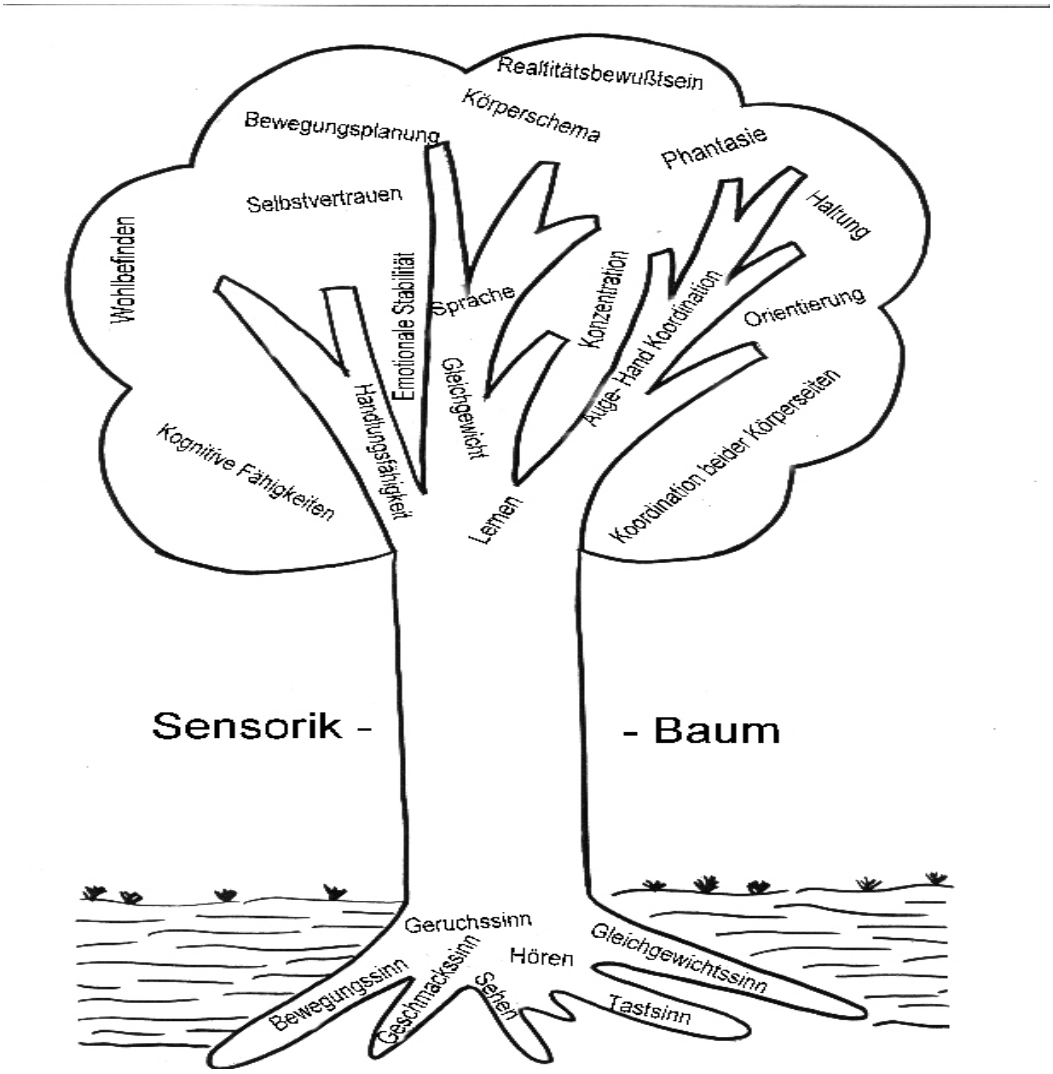
Die Körperwahrnehmung ist unmittelbar auch an das Körpererleben gebunden, d.h. an die emotionale Seite der Körpererfahrung. Daraus ergeben sich folgende methodische Konsequenzen:

1. Übungen und Spiele zur Körperwahrnehmung sollten sehr ansprechend und motivierend gestaltet werden, so daß die Kinder mit viel Spaß und Freude sich selbst und ihren Körper erleben. Dies geschieht am besten, indem man die Kinder in Rollenspielen Erfahrungen mit ihrem Körper machen lässt. So sind sie ausdauernder bei der Sache und können im Spiel ihre eigenen Berührungsängste überwinden.
2. In der Psychomotorik gilt allgemein und besonders bei Spielen und Übungen zur Körperwahrnehmung, daß Kinder selbst entscheiden, ob sie teilnehmen wollen oder nicht.
3. Bevor ruhige Körperwahrnehmungsspiele stattfinden, sollte man den Kindern genügend Möglichkeiten bieten, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben.
4. Die Versprachlichung von Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die Beschrei-

bung von ausgeführten Bewegungen oder die Beschreibung von Bewegungsplanungen helfen, die Vorstellung über den Körper zu verbessern.

Wenn wir uns nun den Menschen als einen (Sensorik)Baum vorstellen, dann bilden die einzelnen Sinne seine Wurzeln aus denen der gesamte Baum seine Kraft und Lebensstärke zieht. Je gesünder die Wurzeln, also je ausgeprägter die einzelnen Sinne sind, um so mehr können sich Stamm und Krone, also der Mensch als solcher, entfalten - von der Sprache über die Körperkoordination bis hin zu Kreativität und Selbstvertrauen. Somit wird klar, erst die Entfaltung aller Sinne schafft eine ausgeglichene Körperwahrnehmung - die Voraussetzung, um ein Leben in der Balance zu führen.

Sensorikbaum



Der Erlebnisbaukasten und sein Bezug zur Suchtvorbeugung

Sucht und Krankheit werden sehr oft als Ergebnis von "Unfällen" verstanden, die während des Lebens in gefährlichen Situationen stattfinden. Häufig wird in diesem Zusammenhang das Bild eines reißenden Stroms genannt, in den Menschen, an ungesichterten Stellen hineinfallen und zu ertrinken drohen[1]. Therapeuten haben dann die Aufgabe, die Verunglückten zu bergen, zu behandeln und sie dadurch gesund bzw. suchtfrei zu machen. Prävention hat nach diesem Bild folgende Aufgaben:

- gefährliche Unfallstellen zu sichern und im Vorfeld Menschen von den Gefahren des Flusses abzuhalten (z.B. Warnung und Aufklärung durch Furchtappelle oder durch die Beseitigung von Risikofaktoren)
- das Rettungswesen zu verbessern (Früherkennung von Gefährdungen und Bereitstellung von Hilfsangeboten) oder
- dafür zu sorgen, dass man Menschen angesichts solcher Gefährdung das Schwimmen beibringt (d.h. eine Schulung und Einübung durchführen, bei der man lernt, wie man mit Suchtmitteln umgehen kann, ohne süchtig zu werden. Beim Alkohol gelingt dies in unserem Kulturkreis immerhin einer großen Anzahl Menschen).

In den letzten Jahren wird diesem Präventionskonzept in den Gesundheitswissenschaften immer stärker das Konzept der Salutogenese[2] gegenübergestellt und hieraus ein neues Präventionsverständnis entwickelt. Auch das Konzept der Salutogenese benutzt die Metapher des Flusses, sie wendet sie aber anders an und setzt dadurch andere Schwerpunkte. Die grundsätzliche Annahme formuliert der Begründer der Salutogenese Antonovsky folgendermaßen:

" meine fundamentale philosophische Annahme ist, daß der Fluß der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, daß ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluß, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: . Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluß befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird. ein guter Schwimmer?"[3]

Menschen unterscheiden sich nach diesem Bild in ihrer individuellen Fähigkeit ,,zu schwimmen", d.h. sie sind unterschiedlich gut dafür ausgerüstet mit den Risiken, Gefährdungen und Unwägbarkeiten des Lebens zurechtzukommen. Untersuchungen Antonovskys liegt dieser "Schwimm"-Fähigkeit eine bestimmte Persönlichkeitseigenschaft zugrunde: das **Kohärenzgefühl** ("sense of coherence"). In ihm werden die folgenden drei Faktoren als zentral angesehen:

Verstehbarkeit („Comprehensibility“). Inwieweit für eine Person die alltäglich auf sie einstürmenden Reize und Situationen für sie Sinn machen und inwieweit sie von ihr als kognitiv klare, geordnete Information verstanden werden, beschreibt dieser Faktor.
Bewältigbarkeit („Managebility“). Mit diesem Faktor wird das Ausmaß bezeichnet, in dem eine Person die auf sie zukommenden Anforderungen als bewältigbar wahrnimmt. Dazu gehört auch eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Ressourcen.
Sinnhaftigkeit („Meaningfulness“). Dieser Faktor bezieht sich darauf, inwieweit eine Person das eigene Leben emotional als sinnvoll erlebt. Dass es sich lohnt, sich für sein Leben einzusetzen, ist ebenfalls ein Element der Sinnhaftigkeit.
Antonovskys These lautet nun, dass ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl der entscheidende Faktor für die Stressbewältigung und den Erhalt der Gesundheit ist. Menschen mit ausgeprägtem Kohärenzgefühl erkranken seltener und bewältigen körperliche und psychische Problemsituationen besser als andere Menschen. Antonovsky betont dabei, dass das Kohärenzgefühl schon in Kindheit und Jugend gebildet wird. Im Erwachsenenalter hält er die Entwicklung des Kohärenzgefühls für abgeschlossen. Deshalb werden viele auf der Salutogenese basierende Präventionsprojekte insbesondere für Kinder und Jugendliche angeboten, weil man hofft, gerade bei dieser Zielgruppe eine Stärkung des Kohärenzgefühls und damit zugleich auch eine Förderung von Gesundheit und Vermeidung von Sucht noch erreichen zu können.[4] Prävention bedeutet also für die Salutogenese, Menschen das "Schwimmen" beizubringen. Letztlich bedeutet dies, dass durch eine frühzeitige Förderung personaler und sozialer Kompetenzen Kinder und Jugendliche in die Lage versetzt werden, ihr gesundheitliches Verhalten (z.B. Bezug zum eigenen Körper oder in der Einstellung zu Suchtmitteln) reflektierter und selbstbestimmter zu gestalten. Die Befähigung zum jeweils angemessenen Umgang mit sich, der eigenen Persönlichkeit und dem eigenen Körper, mit persönlichen und sozialen Abhängigkeiten, Anforderungen, Problemen und Konflikten wird somit zum Hauptziel der Primarprävention. In gefährdenden Situationen stellen dann diese hierdurch entwickelten Kompetenzen "heilsame" Ressourcen dar, die eine Krisenbewältigung ermöglichen. Ein solcher Präventionsbegriff ist ganzheitlich und stellt die ganze Person und ihre sozialen Bezüge in den Mittelpunkt ihrer Bemühungen.

Von diesen grundlegenden Überlegungen ausgehend hat die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung den **Erlebnisbaukasten** entwickelt. Er erfüllt dabei viele Voraussetzungen, um als reichhaltiges, präventives Mittel im Sinne der Salutogenese für Suchtprävention eingesetzt zu werden. Ziel des Baukastens ist es, mit seinen Anleitungen und Materialien Anreize zu schaffen, den Alltag bewusster zu erleben und über die Wahrnehmung und das Erleben Personen in ihrer Entwicklung zu begleiten und dabei die Bildung eines stabilen **Kohärenzgefühls** zu fördern.

Der **Erlebnisbaukasten** soll insbesondere dazu beitragen, *Sinnesempfindungen* zu vermitteln, die in unserer stark normierten und technisierten Welt immer weniger erfahrbar sind. Durch einzelne Übungen kann der Einzelne Erfahrungen mit Alltagsmaterialien und Gegenständen für sich, in der Kleingruppe oder im gesamten Gruppenverband machen. Dabei ist die Aussprache über die gemachte Wahrnehmung genauso wichtig wie die Wahrnehmung selbst. Ein weiteres Element sind bestimmte persönlichkeitsbildende *Erfahrungen und Erlebnisse*: Grenzen kennen lernen, Grenzen überwinden, Wagnisse bestehen, Aufgaben lösen, Selbstvertrauen gewinnen, Vertrauen zu anderen entwickeln etc.. Viele Übungen des Erlebnisbaukastens ermöglichen mit den entsprechenden Übungen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern persönliche Auseinandersetzung mit eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten und ein persönliches Wachstum. „Es sind besonders prägende Erlebnisse nötig, damit der Einzelne seiner verborgenen Kräfte gewahr werden kann.“[5] Ein Beispiel soll dies zeigen: Mit verbundenen Augen an etwas heran oder durch etwas hindurch geführt zu werden, steigert die Selbstsicherheit, verbessert die Selbstorientierung und schafft nicht zuletzt auch Vertrauen zu dem Führenden. Nicht nur das eigene Erleben ist dabei wichtig, sondern auch der Austausch und Kommunikation mit anderen. Letztlich werden dabei auch soziale Kompetenzen gefördert.
Welche Wirkung Übungen des **Erlebnisbaukastens** auslösen können, schildert eine Teilnehmerin einer Schulung wie folgt: *„Das Erlebnis des Tastgefühles bei verbundenen Augen ist mit Worten kaum zu beschreiben. Es schult die Vorstellungskraft. Tastsäcke, kleine Säckchen, die mit je zwei verschiedenen Materialien gefüllt sind, vermitteln das Gefühl von Freude und Glück bei jedem Material, das durch bloßes Tasten der Hände erkannt wird. Die Gefühle sind naturbedingt subjektiv. Das Empfinden des Einzelnen kann daher von angenehm bis unangenehm variieren. Es ist aber etwas anderes, Linsen mit dem Auge zu erkennen oder aber sie mit verbundenen Augen zu berühren und sie als solche zu identifizieren. Mit jedem kleinen Tasterfolg wird das Selbstvertrauen größer. Es löst Glücksgefühle aus, eben die Gefühle, die sich jeder erhofft, wenn er zu Suchtmitteln jeglicher Art greift. Im Erlebnisparcours ist das Vertrauen unersetzlich. Sich blind von zwei Begleitern führen zu lassen und dabei über Tische, Stühle, Planken und Seile zu klettern und zu balancieren oder durch Kisten, die mit verschiedenen Materialien gefüllt sind, zu waten, ohne zu sehen, in was man tritt, ist ohne Vertrauen nicht möglich. Vertrauen und Selbstvertrauen, zwei Punkte, die vielen Jugendlichen heute fehlen, was sie in der Gemeinschaft zu Einzelgängern macht. Durch diese Übungen ist Vertrauen erlernbar. Es entsteht wieder ein „Wirgefühl“. Gleiche Erlebnisse und darüber zu reden bilden wieder eine Gemeinschaft und machen Ersatzgefühle überflüssig.“*[6]

Der **Erlebnisbaukasten** stellt insgesamt einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Suchtprävention dar. Er kann die Entwicklung des **Kohärenzgefühls** för-

dern und dabei mithelfen, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Er wirkt dabei insbesondere auf die entscheidenden Faktoren, die das Kohärenzgefühl bestimmen:

- Er leistet einen Beitrag zur **Verstehbarkeit** der Welt durch Schulung der Sinne und der Wahrnehmungsfähigkeit.
- Er leitet an zur **Bewältigbarkeit** von gestellten Aufgaben, in dem er "geplante" Abenteuer, Erlebnisse und Aktionen durchführt und dabei ermöglicht, dass Kinder und Jugendliche hierbei sich selbst und die eigenen Kräfte erproben (dies gilt insbesondere für die Übungen im Teil 3).
- Und er vermittelt **Sinnhaftigkeit**, indem er u.a. soziale Kompetenzen und persönliches Wachstum fördert (u.a.. beim Erleben von Vertrauen).

Der **Erlebnisbaukasten** stellt dabei kein sequentielles Programm zur Verfügung, das schrittweise die Entwicklung des Kohärenzgefühls in geradezu schulmäßiger Weise erarbeiten lässt. Er versteht sich also nicht als ein präventives Gesamtkonzept, das erschöpfend und vollständig eine Anleitung zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung gibt. Vielmehr enthält er einzelne Bausteine, die in der jeweiligen Situation sinnvoll und passend aufeinander abgestimmt werden sollten. Die Vielschichtigkeit und Mannigfaltigkeit der Angebote im **Erlebnisbaukasten** ermöglichen einen Einsatz in allen Altersgruppen und in verschiedenen sozialen Situationen, wie es die folgenden Beispiele zeigen:

- im Kindergarten (z.B. Tasterleben oder die Bewegungsbaustelle)
- in der Schule, sowohl im Unterricht verschiedenster Schulfächer, wie auch bei Projekten (z.B. Wahrnehmungsübungen; Interaktionsspiele)
- an einem Schulfest (z.B. Erlebnisparcours oder Trockenduschen)
- bei sozialen Trainingskurse für Jugendliche (z.B. erlebnispädagogisch orientierte Aktionen)
- bei der Arbeit in Jugendheimen oder Jugendbegegnungsstätten (z.B. Erlebnisparcours)
- bei der Erwachsenenbildung (z.B. die angeleitete Genussübung)
- an Ferienspieltagen oder auf einer Klassenfahrt (z.B. die Abenteueraktion).

Der **Erlebnisbaukasten** kann natürlich auch als Anregung für weitere und ähnliche Übungen genutzt werden. Ein phantasievoller Umgang mit ihm ist also erwünscht.

1 vgl. z.B. Cohen, S. Visions of social control. Crime, punishment and classification, Cambridge, 1985, zitiert in Nöcker, G., Von der Drogen- zur Suchtprävention, Herford 1990, S.1f

2 Antonovsky, A., Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997; Bengel, J., Strittmatter, R., Willmann, H., Was erhält Menschen gesund? - Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998; Barkholz, U., Israel, G., Paulus, P., Posse, N., Gesundheitsförderung in der Schule, (Herausgegeben vom Landesinstitut für Schule und Weiterbildung in Zusammenarbeit mit dem Gemeindeunfallversicherungsverband), Soest, 1998

3 Antonovsky, A., a.a.O., S.92

4 Eine kritische Diskussion hierzu findet sich in: Bengel, J., Strittmatter, R., Willmann, H., Was erhält Menschen gesund? - Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert/Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998; insbesondere auf den Seiten 69-72
5 Annette Reiners, Praktische Erlebnispädagogik, München 1993, S. 12
6 Wersekurier, 19.09.1996; in diesem Bericht wurde über eine Fortbildungsveranstaltung für Multiplikatoren berichtet, der vom Arbeitskreis Suchtvorbeugung veranstaltet wurde.

1. Interaktionsübungen

Aus dem Schulunterricht, aus Konferenzen, aus Arbeitsgruppen usw. wissen wir, dass Kommunikation und Aktion der Teilnehmenden in der Regel verbal verlaufen. Der Rest des Körpers verbleibt dabei in einem Zustand mehr oder weniger großer Passivität. Dass zum Lernen der ganze Körper gehört, wird in unserem Schul- und Berufsalltag häufig vernachlässigt, findet aber immer mehr Gehör in Alternativschulen, in der pädagogischen Großgruppenarbeit, in therapeutischen Ansätzen sowie in theaterpädagogischen Konzepten. Dies geschieht als Gruppenarbeit in der spielerischen Interaktion mit anderen, wie auch als individuelles Erleben der Gefühle am eigenen Körper, u.a. in der szenischen Darstellung, sowie bei Körper- und Entspannungsübungen.
Kennenlernübungen, Übungen zur Raumerfahrung, Übungen im Kreis, Partnerübungen, Lauf- und Bewegungsübungen, Wettkampfspiele etc. sind weitere Möglichkeiten mit anderen Gruppenteilnehmern in Kontakt zu treten. Sie lassen sich auch als Erwärmung für die Gruppenarbeit nutzen. Schwierig ist dabei nur der Umstieg von der momentanen Lebenssituation auf das Einlassen von neuen Erfahrungen. Je älter die Teilnehmer einer solchen Gruppe sind, umso größer ist ein möglicher Abwehr- und Verdrängungseffekt gegenüber dem spielerischen Einsatz von Übungen. Man sollte bei dem Einsatz auch bedenken, dass Schule, Arbeitsplatz, Haushalt und Freizeit durch Leistungsanforderungen, Stress und Konsumorientierung bestimmt sind, bei dem spielerische Selbsterfahrungsprozesse wenig Platz haben.
Hier bieten Interaktionsübungen und Spiele die Möglichkeit den Übergang vom Alltag in den Gruppenprozess fließend(er) erfahrbar zu machen. Interaktionsübungen wirken belebend, auflockernd und haben darüber hinaus wichtige soziale Bedeutungen, u.a. die Förderung der Kommunikation und des gegenseitigen Kennenlernens). Für den Gruppenprozess bedeutet das, dass Interaktionsübungen mit dazu beitragen, dass die Gruppe aktiviert wird, das Anfangsängste und –blockaden abgebaut werden und das die Konzentration auf sich und die Gruppe gefördert wird.
Die dabei gemachten Gefühlsempfindungen und Erfahrungen lassen sich im Gespräch (Paargespräch, Kleingruppe, Gesamtgruppe) mit den anderen Gruppenteilnehmern austauschen und vergleichen. Gerade dieser Selbstreflexionsprozess bietet die Möglichkeit zur bewussten Vertiefung der gemachten Erfahrungen.

Wichtig ist beim Einsatz von Interaktionsübungen, dass sich der Anleiter seiner Sache sicher sein muss und die Übungen möglichst selbst ausprobiert hat. Dass sich dabei die Auswahl der einzusetzenden Übungen an der jeweiligen Arbeitseinheit orientiert, versteht sich von selbst. Diese Übungen können dann den Ausgangspunkt für das weitere Handeln in der jeweiligen Gruppensituation bilden. Eine

gründliche Vorbereitung gibt Ihnen die nötige Sicherheit im Umgang mit den Übungen und führt sie näher an das gesteckte Ziel. Unsere Empfehlung lautet deshalb: Greifen Sie dabei auch auf andere Spielekarteien zurück, entwerfen Sie zusätzliche Spielvariationen und haben Sie Mut, eigenen Übungen zu entwickeln.[1]

Auch bei der Durchführung von Wahrnehmungs- und Vertrauensübungen ist ein allgemeiner Grundsatz der Interaktionspädagogik zu beachten: Fangen Sie immer mit einer einfachen Übung an und überfordern Sie Ihre Gruppe nicht gleich zu Anfang (Vertrauen muss hergestellt und kann nicht erzwungen werden). Wählen Sie also Ihre Übungen nach dem Grundsatz "vom Einfachen zum Schweren" aus. Gerade Vertrauens- und Wahrnehmungsübungen haben sehr viel mit Entspannung zu tun. Entspannung kann nur dann wahrgenommen werden, wenn es auch Phasen der Spannung gibt. Achten Sie daher auf einen Wechsel von Spannungs- und Entspannungsübungen und auf einen Wechsel von Aktion und Ruhe in Ihren Übungen. Nicht nur, aber gerade bei jüngeren Gruppenmitgliedern ist deshalb deren Bewegungsdrang zu berücksichtigen. Sollten im Laufe einer Arbeitseinheit bewegungsarme Inhalte, beispielsweise eine Phantasiereise oder Vertrauensübungen auf dem Programm stehen, ist darauf zu achten, dass die Teilnehmenden in der Anwärmphase ihren Bewegungsdrang ausleben können. Normalerweise denken wir nicht darüber nach, wie wir uns bewegen oder wie Gliedmaßen und Körperteile zueinander stehen. Der Spannungssinn gibt Informationen über den Grad der Muskelspannung und schafft damit die Voraussetzung für die willentliche Beeinflussung des Spannungsgrades der Muskulatur. Bei Entspannungsübungen ist diese bewusste Regulation notwendig, um den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung herbeiführen zu können. Entspannungsübungen tragen dazu bei, den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Sie dienen dem Wohlbefinden und fördern eine Atmosphäre von gegenseitigem Loslassen und Vertrauen.

Für viele ist die direkte körperliche Berührung, z.B. mit den Händen, am Anfang zu nahe und nicht zu ertragen. Aus diesem Grunde bietet sich für den Einstieg in Entspannungs- und Körperübungen die Massage mittels eines Tennis- oder Igelballes an. Zu Beginn jeder Übung ist es sinnvoll die Übung möglichst anschaulich zu erklären (die Übung dient der Entspannung und dem Kennenlernen des eigenen Körpers) und darauf hinzuweisen, dass jeder Teilnehmer, dem die Übung empfindungsmäßig zu nahe geht, jederzeit aufhören kann. Die Enge als solche kann dann wiederum im Paarinterview oder in der Gruppe thematisiert werden.

[1] **zur Anregung**: Baer, U. u. a., Remscheider Spielekartei, Remscheid o.J., Bort, W. u.a., Schulspielkartei, Münster (Ökotopia-Verlag), o.J.; Ramme, J, Riese, H. Spiele für viele, Friedenshof, Vechelde, 1982; Fluegman, A., Tembeck, Sh., new games - die neuen Spiele, Mülheim (Verlag an der Ruhr) o.J.

1.1 Kennenlernübungen

1.1.1 Mein Vorname lautet

Ziele	• Gegenseitiges Kennenlernen in einer neuen Gruppe • Förderung des Tastempfindens
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	Unbegrenzt
Material	Wird nicht benötigt
Dauer	10 Minuten
Anleitung	Die gesamte Gruppe geht durch den Raum und sucht sich auf ein Zeichen des Leiters einen beliebigen Partner. Beide Partner schreiben sich nun nacheinander mit dem Zeigefinger ihren Vornamen auf den Rücken. Dieses Spiel kann so lange weitergeführt werden, bis sich alle Teilnehmer vorgestellt haben.
Varianten	Für die Vokale werden verschiedene Klopfzeichen vereinbart, z.B.: einmal Klopfen = "A", zweimal Klopfen = "E", dreimal Klopfen = "I" etc.

1.1.1 Reihen bilden

Ziel	• Gegenseitiges Kennenlernen in einer neuen Gruppe
Gruppengröße	unbegrenzt
Material	wird nicht benötigt
Dauer	5 - 20 Minuten
Anleitung	Der gesamte Raum wird als Spielfläche genutzt. Auf Leitungsanweisung bilden die Teilnehmer eine Reihe und suchen sich ohne Absprache (nonverbal) die für sie möglichst richtige Position. Mögliche Zuordnungen können sein: ⇨ nach Körpergröße (von Klein nach Groß) ⇨ nach Geschwisterzahl ⇨ nach Entfernung zum Heimatort ⇨ nach Interesse etc. Hat jeder Teilnehmer seinen Platz in der Reihe eingenommen, nennt jeder seinen Standort und, falls notwendig, wird dir Reihe korrigiert.
Varianten	Es können nach Anweisung des Leiters mehrere Zuordnungen hintereinander vorgenommen werden; auf diese Weise kann ein gegenseitiges Kennenlernen stark verbessert werden. Dabei kön-

nen auch inhaltliche Gesichtspunkte bei der Auswahl der Zuordnungen gewählt werden (z.B. Wer hat sich schon einmal mit dem Thema unseres Seminars beschäftigt? Wer hat sich nicht beschäftigt? Wer meint sich zum Thema gut auszukennen?)

1.1.3 Marktplatzübung

Ziele
- Einstieg bei einer Gruppe, die sich noch nicht so gut kennt
- Förderung nichtsprachlicher Kommunikation

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße bis 30 Personen
Material wird nicht benötigt
Dauer ca. 20 Minuten
Anleitung Die Anweisungen sollten mit ruhiger Stimme erfolgen.
Alle Teilnehmenden stehen frei im Raum. Der Leiter gibt Anweisungen, agiert aber selbst nicht mit.

„Stellt Euch vor, ihr seid in den Ferien auf dem Marktplatz einer Stadt in einem fremden Land. Ihr lauft zunächst umher, schaut keinen anderen Menschen an, berührt auch keinen, sprecht mit niemandem. Ihr schaut auf den Boden. Versucht euch beim Herumgehen eure Empfindungen klar zu machen."

Nach der Anweisung 2 Minuten gehen

„Jetzt schaut einmal auf, ihr bemerkt jetzt die anderen Leute. Ihr schaut Euch um, schaut aber noch niemanden richtig an."

Nach der Anweisung 1 Minute gehen und schauen

„Jetzt schaut Euch die Leute genauer an. Seht ihnen beim Vorbeigehen in die Augen. Sprecht bitte nicht."

1 Minute gehen und schauen

„Jetzt begrüßt bitte die Leute, denen Ihr begegnet und die Ihr grüßen möchtet, indem Ihr sie - ohne etwas zu sagen - an der Schulter anfasst. Nicht sprechen."

1 Minute begrüßen

„In diesem Land begrüßt man sich auf eine besondere Art. Man zieht sich gegenseitig ganz zart am Ohrläppchen. Probiert jetzt diese Geste einmal aus. Stellt Euch vor, Ihr seid schon sehr vertraut in dieser Stadt und könnt euch wie Bekannte grüßen."
(In bestimmten, sehr distanzierten Gruppen kann man das Berühren der Ohrläppchen auslassen.)

2 Minuten zupfen

„Ihr habt auch schon Freunde in dieser Stadt. Freunde begrüßt sie, wieder ohne zu sprechen, indem Ihr Euch an den Schultern fasst, Euch in die Augen schaut und Euch ein wenig, nur ein wenig, gegenseitig schüttelt. Sucht Euch jemanden, mit dem Ihr diese Begrüßungsform ausprobieren wollt."

2 Minuten begrüßen

„Ihr habt jetzt eine Menge Erfahrungen gemacht und Leute kennen gelernt. Setzt Euch jetzt mit Eurem Partner irgendwo hin und tauscht Eure Erfahrungen aus. Ihr könnt auch über Eure Empfindungen sprechen."

Nach der Anweisung 2 Minuten Partnergespräch

Hinweis Auswertung mit der ganzen Gruppe (maximal 5 Minuten). Fragen dazu könnten sein: Wie hat euch die Übung gefallen? Was war gut? Was war schlecht? Welche Erfahrungen habt ihr während der Übung gemacht? Hat sich in dem Kreis jetzt irgend etwas verändert?
Diese Übung ist auch im Unterricht anwendbar und kann in einem Klassenraum durchgeführt werden; besser geeignet sind Räume mit viel Bewegungsfreiheit.

Quellenangabe nach: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.), Sucht- und Drogenvorbeugung in der Schule, Soest 1988; Baustein 3: Unterricht und Schule, S. 231/232;

1.2 Übungen zur Raumerfahrung

1.2.1 Bewegung im Raum

Ziel
- Körpererfahrung und Erlebnis des bewegten Körpers im Raum

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße bis 30 Personen
Material wird nicht benötigt
Dauer ca. 10 Minuten
Anleitung Die Teilnehmenden bewegen sich zunächst langsam im Raum mit der Anweisung, sich den Raum, dann die übrigen Teilnehmenden anzuschauen. Möglichst soll darauf geachtet werden, dass der ganze Raum ausgefüllt ist. Das Tempo wird in einzelnen Schritten gesteigert, bis man fast rennt - ohne dabei andere zu berühren.

Dazu kann eine passende Geschichte erzählt werden (z.B. von einer Autofahrt vom Abfahrtsort, über Feldwege, Landstraßen bis hin zur Autobahn).

Varianten Die Beschleunigung kann ab einer bestimmten Geschwindigkeit wieder verlangsamt werden, bis schließlich am Ende die Bewegung einfriert.

1.2.2 Die Eisscholle

Ziel
- Körpererfahrung und Erlebnis des bewegten Körpers im Raum

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis zu 30 Personen; je nach vorhandenem Raum (für die Bewegung wird Platz benötigt!)

Material als Begrenzungen z.B. vier Stühle

Dauer 10 - 15 Minuten

Anleitung Alle Personen stellen sich in einem viereckig begrenzten Raum auf (z.B. begrenzt durch vier Stühle), der eine Eisscholle darstellt. Die Teilnehmer gehen nun geradeaus durch den von den Grenzpunkten gekennzeichneten Raum und müssen versuchen, den Mitspielern auszuweichen und gleichzeitig die ganze Scholle auszufüllen, damit diese nicht an einer Seite kippt. Das Spiel wird in drei Geschwindigkeiten gespielt (langsam, schneller, so schnell wie möglich).

Varianten
⇨ Rückwärts gehen, seitwärts gehen, um sich selber drehen, alle Möglichkeiten nach Belieben - jeweils wieder in den drei verschiedenen Geschwindigkeiten.

⇨ Jeweils nur zwei Teilnehmer bewegen sich in dieser oben beschriebenen Weise auf einem aufgeklappten Zeitungsblatt. Der Leiter kann dabei durch Abreißen das Blatt immer weiter verkleinern.

1.3 Übungen im Kreis

1.3.1 Kettensatz

Ziele	• Förderung der Konzentrationsfähigkeit, • Zuhören lernen
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen
Material	wird nicht benötigt
Dauer	10 Minuten (bei einem Durchgang)
Anleitung	Die Gruppe soll einen zusammenhängenden Satz bilden. Dazu zeigt der Anleiter auf einen Teilnehmer der im Kreis stehenden Gruppe, der das erste Wort sagen soll. Dann zeigt er auf eine weitere Person im Kreis, die dieses Wort wiederholt und um ein weiteres ergänzt. Jeder neue Teilnehmer wiederholt nun die bereits genannten Worte und fügt ein weiteres hinzu. (Beispiel: Als... , Als ich..., Als ich gestern...). Wer nicht mehr den ganzen Satz wiederholen kann, scheidet aus.

1.3.2 Koffer packen

Ziele	• Förderung der Konzentrationsfähigkeit, • Zuhören lernen
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 30 Personen
Material	wird nicht benötigt
Dauer	10 - 15 Minuten
Anleitung	Die Gruppe bekommt die Aufgabe, einen imaginären Koffer zu packen. Das erste Gruppenmitglied sagt beispielsweise: "Ich packe in meinen Koffer ein Buch." Der nächste Teilnehmer sagt: "Ich packe in den Koffer einen Pullover und das Buch." Der Dritte nennt seinen eigenen Beitrag für den Koffer und wiederholt die Namen der beiden anderen Inhaltsstücke. Dies geht so lange weiter, bis eine lange Wortkette mit dem Kofferinhalt gebildet wurde. Wer die Wortkette nicht mehr richtig wiederholen kann, scheidet aus.

1.3.3 Unsichtbarer Ball

Ziele	• Förderung der Bewegungsfähigkeit (Ballwerfen) kombiniert mit einer Förderung pantomimischer Fähigkeiten • Förderung der Aufmerksamkeit
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	10 bis 30 Personen
Material	Tennisball
Dauer	ca. 10 Minuten
Anleitung	Die Gruppe steht im Kreis. Der Leiter kündigt an, dass er gleich zwei Bälle in den Kreis werfen wird, die die einzelnen Gruppenteilnehmer auffangen und weiterwerfen sollen. Ein Ball ist sichtbar, der andere unsichtbar (imaginärer Ball). Der Leiter wirft zunächst den sichtbaren Ball (z.B. einen Tennisball) einem Teilnehmer zu, der ihn auffängt und zu einem anderen Teilnehmer weiterwirft. Die Gruppe kommt so in eine intensive Bewegung. Irgendwann lässt der Anleiter den Ball verschwinden und holt den "unsichtbaren Ball" aus seiner Tasche. Er wirft ihn einem Mitspieler zu, der ihn so auffängt, wie er geworfen wurde. Die Gruppe spielt nun ihr Spiel mit den unsichtbaren Ball weiter. Dabei ist darauf zu achten, dass auch jeder, der den Ball zugeworfen bekommt, hierauf reagiert und ihn auch "imaginär" annimmt.
Varianten	Der Fänger variiert beim Weiterwerfen Größe und Gewicht des Balles. Ein schwerer imaginärer Ball muss anders geworfen werden als ein leichter, ein großer anders als ein sehr kleiner. Wer den Ball zugeworfen bekommt, muss nun seinerseits "passend" auf die Art des zugeworfenen Balls reagieren.

1.4 Lauf- und Bewegungsspiele

1.4.1 Die Schöne und das Biest

Ziele	• Förderung der Bewegung • Auflockerung der Gruppensituation
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 15 Personen
Material	wird nicht benötigt
Dauer	ca. 15 Minuten
Anleitung	Das Biest (schreiend mit ausgestreckten Armen) jagt die Schöne (kokettierender Gang). Fängt das Biest die Schöne, werden die Rollen gewechselt. Die anderen Teilnehmer sitzen in Zweiergruppen nebeneinander auf dem Boden. Setzt sich die Schöne auf der Flucht nun zu einem Paar (z.B. linksseitig), wird die Person an der rechten Seite zum Biest und jagt nunmehr selber das vorherige Biest, das dadurch in die Rolle der Schönen gelangt

1.4.2 Riesen und Zwerge

Ziele	• Förderung der Bewegung • Auflockerung der Gruppensituation
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 15 Personen
Material	wird nicht benötigt
Dauer	ca. 10 Minuten
Anleitung	Drei Teilnehmer liegen als schlafende Riesen auf einer Matte. Die anderen Spieler kommen als Zwerge immer näher an die Matte heran und machen sich über die Riesen lustig. Aufgabe der Riesen ist es, plötzlich aufzuspringen und möglichst viele Zwerge zu fangen, die dann selber zu Riesen werden. Im Spiel gibt es eine Fluchtlinie, hinter der sich die flüchtenden Zwerge in Sicherheit bringen können.

1.4.3 Zielscheibe

Ziele	• Förderung der Koordinationsfähigkeit
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 15 Personen
Material	Tafel oder Flipchart
Dauer	
Anleitung	Auf einer Tafel wird eine Zielscheibe aufgemalt. Die Teilnehmer stellen sich an der gegenüberliegenden Seite mit einem Stück Kreide auf und zielen mit der Kreide auf den Kreismittelpunkt. Danach werden Ihnen die Augen verbunden. Nun gehen sie nacheinander blind auf den Kreismittelpunkt zu und versuchen ihn mit der Kreide zu treffen. Ihren Zielpunkt markieren sie an der Tafel mit ihrem Anfangsbuchstaben.

1.5 Partnerübungen

1.5.1 Spiegelpantomime

Ziele	• Förderung der Bewegung • Förderung pantomimischer Fähigkeiten
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen; dabei werden Paargruppen gebildet
Material	wird nicht benötigt
Dauer	ca. 15 Minuten
Anleitung	Paargruppen werden gebildet und teilen sich auf in A und B. Die beiden Partner stehen sich gegenüber. A macht eine Bewegung vor (z. B. streckt die Hand aus) und friert diese Bewegung ein. B macht die jeweilige Bewegung nach. Die Bewegung bleibt kurzfristig eingefroren. Nun beginnt B mit einer Bewegung, die A nachahmen soll. Nach und nach kommen immer neue Bewegungen hinzu.
Varianten	A beginnt mit einer Bewegung und B fügt der nachgeahmten Bewegung noch eine eigene hinzu. A wiederholt die Bewegungen und fügt ebenfalls eine neue hinzu (Beispiel: A streckt die Hand aus, B streckt die Hand aus und setzt sich auf den Boden, A setzt sich mit der ausgestreckten Hand auf den Boden und

rümpft die Nase usw.).
Diese Übung lässt sich auch bei der Arbeit mit einem bestimmten Thema anwenden. So könnte beispielsweise bei der Besprechung von Märchen die Aufgabe lauten: Führt Bewegungen aus, die typisch sind für ein bestimmtes Märchen. Das gezeigte Märchen könnten dann die Paare von den Bewegungen her erraten.

1.5.2 Statue bauen

Ziele	• Förderung der Körperwahrnehmung (Selbst- und Fremdwahrnehmung) • Förderung der pantomimischen Fähigkeiten
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen; dabei werden Paargruppen gebildet
Material	wird nicht benötigt
Dauer	bis zu 30 Minuten (abhängig von der Aufgabenstellung)
Anleitung	Paargruppen werden gebildet und teilen sich auf in A und B. A ahmt beispielsweise eine griechische Statue nach (z. B. indem er die typische Körperhaltung eines Speerwerfers einnimmt). Ist diese Statue fertig, befühlt B mit verbundenen Augen die Skulptur (A), versucht sie zu erkennen und stellt sie anschließend blind dar. Nach Abschluss der Aufgabenstellung werden die Rollen gewechselt.
Varianten	Dieses Spiel ist auch mit vier Gruppenteilnehmern möglich - zwei Teilnehmer stellen eine Statue dar und zwei Teilnehmer versuchen die Statue blind zu erfühlen und nachzustellen.
Hinweis	Nach dem Grundsatz vom Leichten zum Schweren kann man zuerst auch das Erfühlen von Material üben - erst danach wird ein Partner erfühlt. Dazu ein Beispiel: Es werden Paargruppen gebildet die sich A und B aufteilen. B werden nun die Augen verbunden. Aus fünf gleich langen Holzstäben (es könnte auch Seil sein) legt A eine Figur (z.B. den Umriss eines Hauses). B wird nun zu den Stäben geführt und muss die Figur ertasten, um sie anschließend aus der Erinnerung nachzulegen. B sollte auch erraten, was die Figur darstellt.

1.5.3 Blindenführung

Ziele	• Förderung des Vertrauens • Selbstwahrnehmung
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen; dabei werden Paargruppen gebildet
Material	Augenbinden
Dauer	ca. 20 Minuten
Anleitung	Es werden Paargruppen gebildet, die sich in A und B aufteilen. Der "Sehende" (A) führt den „Blinden“ (B) über einen Körperkontakt (z.B. Hand oder Finger) durch den Raum. Es darf dabei gesprochen werden.
Varianten	⇨ Der "Sehende" (A) führt den Blinden, ohne dabei zu sprechen. Der Körperkontakt führt lediglich über die Berührung der Zeigefinger. Der „Sehende“ führt den blinden Partner durch verschiedene Räume. Interessant ist für den „Blinden“ das Fühlen und Spüren verschiedener Raumtemperaturen, Luftzüge, unterschiedlicher Bodenbeläge etc. ⇨ Im Raum werden verschiedene Hindernisse aufgebaut, über die der Blinde behutsam geführt wird (ausgelegte Matten, Bänke etc.). ⇨ Dieses Spiel zur Partnersensibilisierung lässt sich auch gut im Freien spielen. Der blinde Partner kann dann mit seinen Fingern unterschiedliche Gegenstände (z.B. Blumen, Gräser, Bäume) erfühlen.
Hinweis	Wichtig ist, dass die Gruppenteilnehmer wirklich vertrauenswürdig sind. Führer, die den Geführten "aus Spaß" stolpern oder fallen lassen, sollte es nicht geben.

1.6 Körperübungen

1.6.1 Profilreihe

Ziele	• Persönliches Kennlernen • Förderung des Tastsinnes und der Tasterfahrung
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen; besser in kleineren Gruppen
Material	Wird nicht benötigt
Dauer	abhängig von der Gruppengröße
Anleitung	Alle Teilnehmer stellen sich in eine Reihe. Einer der Teilnehmer A tritt nun vor diese Reihe und versucht sich die Profile aller anderen Gruppenteilnehmer zu merken. Danach werden ihm die Augen verbunden. Die Personen in der Reihe wechseln beliebig ihre Plätze und dem Suchenden A wird der Name der zu suchenden Person genannt. Der Spielleiter führt die eine Hand des "Blinden" auf die Schulter des Letzten in der Reihe. Die andere Hand führt er diesem ins Gesicht. Der Suchende betastet nun vorsichtig nacheinander die Gesichter der Mitspieler, bis er meint, den Gesuchten gefunden zu haben.
Varianten	⇨ Es bilden sich zwei gegenüberstehende Reihen. Jeder Spieler hat die Aufgabe, sich alle Personen der gegenüberliegenden Reihe genau anzuschauen. Jetzt schließen die Spieler der einen Reihe ihre Augen (Augen verbinden), und die gegenüberstehenden Spieler wechseln beliebig ihre Plätze innerhalb der Reihe. Danach gehen die blinden Spieler auf ihren gegenüberstehenden Partner zu, ertasten sein Profil und sollen ihn namentlich benennen. ⇨ Die Spieler werden der Größe nach in einer Reihe aufgestellt und nehmen eine bestimmte Körperhaltung ein. A prägt sich die Körperhaltungen der einzelnen Teilnehmer ein und bekommt danach die Augen verbunden. Nun verändern die anderen Teilnehmer leicht ihre Haltung (Hand nach oben, geballte Faust, Finger gespreizt etc.). Der Blinde erfühlt nun diese veränderten Körperhaltungen (max. 3) und benennt sie.
Hinweis	Die Intimität dieser Übung setzt voraus, dass kein Missbrauch getrieben wird und dass jeder sich auf das Tasten und Betasten einlässt.

1.6.2 "Pizzabacken“

Ziele	• Kennenlernen über den Körperkontakt • Entspannung
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 15 Personen
Material	wird nicht benötigt
Dauer	ca. 15 Minuten (kann verlängert werden)
Anleitung	Die Gruppe teilt sich in Paare (A & B) auf. A liegt auf einer Decke (oder einer Matte) auf dem Boden, B kniet neben ihm. Der Leiter erzählt, wie man beim Pizzabacken vorgeht, dabei werden alle Handlungen des Teigknetens, Rührens, Teigbelegens usw. auf dem Rücken des Liegenden dargestellt: ⇨ "Zuerst müssen wir alle Zutaten für den Teig tüchtig miteinander verkneten (den Rücken mit beiden Händen "Kneten"). ⇨ Der Teig ist noch zu fest, da muss etwas Wasser dazu (leichte vibrierende Bewegungen mit den Fingern und leicht vibrierende Bewegungen mit den Fingerspitzen). ⇨ Jetzt muss das Wasser untergeknetet werden (knetende Bewegung). ⇨ Der Teig klebt am Tisch; ich muss noch Mehl dazugeben (mit Fingerspitzen "Mehl einstäuben"). ⇨ Nun kann der Teig ausgerollt werden (Unterarm auf den Rücken pressen, dabei Stück für Stück nach oben "rollen"). ⇨ Immer noch klebt der Teig ("Mehl" mit Fingerspitzen rieseln lassen). ⇨ Diesmal wird das Mehl eingeklopft (mit den Fäusten leicht auf den Rücken klopfen). ⇨ Jetzt wird er wieder ausgerollt und auf das Blech gelegt. Ein bisschen muss er noch in die Ecken gedrückt werden (sanfte Streichbewegungen an den Schultern und am Nacken). ⇨ Auf den Pizzateig kommt nun der Belag: Zuerst werden Tomaten daraufgelegt (mit der flachen Hand leicht auf den Rücken klopfen). ⇨ Dann wird geriebener Käse darüber gestreut (mit den Fingerspitzen schnelle, leicht klopfende Bewegungen ausführen). ⇨ Da es eine Salami-Pizza werden soll, muss nun noch Salami darauf (mit dem Daumen auf verschiedene Stellen des Rückens drücken).

⇨ Zum Schluss wird Öl über die Pizza gestrichen und gut über den ganzen Teig verteilt (sanftes Streichen über den ganzen Rücken").

1.6.3 Signale über den Rücken transportieren

Ziel	• Förderung des Tastsinnes • Konzentrationsförderung
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 15 Personen
Material	wird nicht benötigt
Dauer	ca. 10 Minuten
Anleitung	Die Spieler setzen sich hintereinander (je nach Größe der Gruppe eventuell in mehrere Reihen), so daß mindestens 3 bis 4 Spieler hintereinander sitzen. Die Übung wird möglichst nonverbal durchgeführt. Der Letzte in der Reihe malt der Person vor ihm, ein Zeichen (z.B. ein Bild oder einen Buchstaben) auf den Rücken. Dieses Zeichen wird über die Rücken weitergegeben, bis zu dem vordersten Spieler. Dieser malt das Zeichen auf ein Papier/ Plakat. Man kann versuchen ein Wort (S+C+H+U+L+E) oder sogar ein zusammenhängendes Bild (Straße + Ampel + Auto +Haus) über die Rücken zu transportieren. Abschließend wird verglichen, ob Sendung und Empfang übereinstimmen

1.7. Großgruppenanimation

1.7.1 Gruppenspiele mit dem Fallschirm

Ziele
- Bewegungserfahrung des eigenen Körpers
- Das Material (in diesem Falle der Fallschirm) bewusst kooperationsfördernd einsetzen.
- Entwicklung von Kreativität und Spontaneität (Anregung zum Erfinden eigener Spiele)

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße hängt ab von den Halterungen am Fallschirm; hier: bis 15 Personen

Material Fallschirm oder Schwungtuch (im Handel erhältlich oder selbst zu nähen)

Dauer 15 bis 25 Minuten oder auch länger, je nach Interesse der Teilnehmer

Anleitung Nachfolgende Übungen mit dem Fallschirm bieten sich an:

Wellen
Die Spieler halten sich rundherum am Fallschirm fest und beginnen, ihn leicht zu bewegen. So entstehen langsam Wellen, die größer werden.

Kreiseln
Die Spieler beginnen, sich gemeinsam mit dem Fallschirm zu drehen. Es wird unterschiedlich schnell gelaufen, die Fortbewegungsart kann gewechselt werden (Rückwärts- bzw. Seitwärtslauf, einbeiniges oder zweibeiniges Hüpfen, Hopserlauf).

Zeltdach
Aus dem Stand heraus ziehen alle gleichzeitig den Fallschirm langsam hoch, bis die Arme ganz gestreckt sind. Das kann öfter wiederholt werden.

Bremsfallschirm
Der Fallschirm wird von einigen Spielern so gehalten, dass er sich beim Vorwärtslaufen der Kinder und/oder Jugendlichen zu einem Bremsfallschirm aufbläht.

Plätze wechseln

Wenn der Fallschirm nach oben geschoben wird, wechseln alle die Plätze, die blonde Haare haben, noch nie eine 6 geschrieben haben, schon einmal verliebt waren, Plomben in den Zähnen haben, etc.

Bälle hochwerfen
Mehrere kleine Bälle werden auf den Fallschirm gelegt und taktisch so hoch geworfen, dass sie nicht herunterfallen können. Oder aber man spannt den Fallschirm und rollt sie hin und her.

Kaffeemühle
Die Spieler knien gehockt gleichmäßig verteilt um den Fallschirm, der von Ihnen gespannt gehalten wird. Dann bewegen sie den Fallschirm kreisförmig, ohne ihre Stellung zu verändern.

Fallschirm greifen
Der Fallschirm wird beidhändig gehalten. Auf ein Zeichen hin lassen die Spieler ihn los, klatschen in die Hände und versuchen, ihn so schnell wie möglich wieder zu fassen.

Vermisstensuche
Alle Teilnehmer schließen die Augen. 2 bis 3 Teilnehmer verstecken sich unter dem Fallschirm. Wer findet heraus, wer fehlt?

Ball säen
Im Fallschirm liegen ein bis zwei Dutzend Bälle, die herausgeschleudert werden. Eine zweite Spielergruppe versucht, dies zu verhindern, indem sie die Bälle wieder hineinwirft.

Drehkuppel
Mit den Händen vom Boden aus wird der Schirm zur Decke gestreckt. Sobald er ganz oben ist, beginnen die Spieler, die Kuppel zu drehen.

Fallschirmwerfen
Die Spieler stehen um den Fallschirm und halten ihn mit beiden Händen. Durch hochführen der Arme und anschließendem Rumpfbeugen wird der Schirm in Bewegung gesetzt. Mit dem dritten Hochziehen wird er in den Himmel geworfen.

Versteckspiel
Alle verstecken sich unter dem Fallschirm.

Katze und Maus
Die Maus kriecht unter den Fallschirm, die Katze steigt in den

Fallschirm hinein (vorausgesetzt, er hat ein Loch in der Mitte) und versucht, während die anderen Wellen produzieren, die Maus zu fangen.

Heißer Ball
Jeweils vier Spieler im Kreis bekommen einen Ball in die Hand, der nach links weitergegeben werden muss. Mit einer Hand gibt ein Spieler nun den Ball weiter nach links, mit der anderen muss der Schirm gehalten werden. Auf das Signal "Heißer Ball" heben alle den Fallschirm hoch, und die Spieler, welche gerade einen Ball halten, wechseln die Plätze.

Höhle
Die Spieler halten den Fallschirm hoch in der Luft, ziehen das Tuch anschließend mit den Händen auf ihren Rücken und setzen sich so nieder, dass jeder auf dem Rand des Tuches sitzt. So sitzen alle in einer Höhle aus Seide. Es können nun die Plätze gewechselt werden, es kann herumgekrochen werden, etc.

Wellenrauschen
Die Teilnehmer setzen sich mit dem Tuch in der Hand auf den Boden und erzeugen mit dem Fallschirm Wellen. Alle genießen das Bild mit den Augen. Zwei oder drei Teilnehmer können sich nun durch diese Wellen zur anderen Seite hin rollen.

Hinweis
Fallschirme oder Schwungtücher sind vielseitig verwendbar und bieten eine große Anzahl von Spielmöglichkeiten. Sie können in fast allen Altersstufen eingesetzt werden und regen Kinder und Jugendliche zum eigenen Spiele erfinden an. Schwungtücher sind sowohl in der Halle als auch im Freien einsetzbar.

Varianten
⇨ Hinter dem Fallschirm Schattenspiele aufführen.
⇨ Pantomimische Szenen und Weiterspielaktionen starten.

Quellenangabe
Siegfried Heinemann, Alternative Spiel- und Sportfeste, Lichtnau 1998

2. Die Schulung der einzelnen Sinne

Die Sinne oder - biologisch ausgedrückt - die Sinnesorgane sind Eingangskanäle, über die der Körper Informationen aus der Welt und über die Welt erhält. Immer und überall treffen Reize aus der Umwelt auf unseren Körper. Nur dort, wo diese Reize auf Sinneszellen treffen, werden sie gefiltert, aufgenommen, zum Gehirn weitergeleitet und verarbeitet. Hier entstehen Gefühle, die angenehm oder unangenehm sein können und uns letztendlich auch bewusst werden. Und diese bewusste Sinneswahrnehmung lässt sich trainieren und schulen.

Hugo Kükelhaus und die Schulung der Sinne
Wenn man sich mit dem Bereich der Sinneswahrnehmung beschäftigt, wird man an Hugo Kükelhaus (1900 bis 1984) nicht vorbeikommen. Er gilt als der Wiederentdecker der Sinne im zwanzigsten Jahrhundert, denn zeit seines Lebens beschäftigte er sich mit der Fragestellung, wie der Mensch wieder zur bewussten Wahrnehmung seiner Organe fähig werden und zum Einklang mit seinem ganzen Körper finden kann. Hugo Kükelhaus hat mit seinem facettenreichen und ungewöhnlichen Werk bedeutende Impulse für unterschiedlichste Lebensbereiche wie Pädagogik, Architektur und ökologische Denkweisen gesetzt.
Nachdem der 1900 in Essen an der Ruhr geborene Hugo Kükelhaus sein humanistisches Abitur abgelegt hatte, verbrachte er seine Lehr- und Wanderjahre als Bau- und Möbelschreiner. Er schloss seine Ausbildung mit der Meisterprüfung ab und wandte sich dem Studium der Fächer Soziologie, Philosophie, Mathematik (Logik), und Physiologie zu. Neben dieser überwiegend geistigen Tätigkeit war Kükelhaus aber auch weiterhin handwerklich/künstlerisch tätig: als Schriftsteller (seit 1933), Plastiker, Maler, Grafiker und Innenraumgestalter. Er war Berater und Planer für eine organgerechte Bauweise bei Klinik- Heim- und Schulbauten und leitete zwischen 1950 und 1953 das Grundseminar der Werkkunstschule in Münster.

Für Kükelhaus stellte der erlebnisarme und inhumane Städtebau, sowie der technische Fortschritt allgemein die Gefahr einer zunehmenden Einschränkung der Organ- und Sinneserfahrungen dar. Die ständige Präsenz von optischen und akustischen Reizen und Signalen, besonders aus den Medien, erzeugt nach seiner Auffassung einen passiven, konsumorientierten, beeinflussbaren Menschentypus, der für das Stille, Zarte, Unaufdringliche gar nicht mehr empfänglich ist. Gefangen in Kopflastigkeit fürchtet sich der Mensch vor dem Einsetzen der körpernahen Sinne wie Tast-, Geschmacks- und Geruchssinn. Der Siegeszug der körperfernen Sinne, also Sehen und Hören, lässt die bewusste Wahrnehmung verkümmern und begünstigt ein abstraktes Systemdenken. Durch die „Nicht-Inanspruchnahme der Möglichkeiten unserer Organe“, wie er es formulierte, durch die Unterdrückung und Ausschaltung der Sinne, ermüdet der Organismus und wird die Phantasie gelähmt.

Diese unterschiedliche Inanspruchnahme der Sinnesorgane belegt er beispielhaft im Vergleich einer Autofahrt mit einem Waldspaziergang. *„Wir bewegen uns mehrere Kilometer über die glatte ebene Fahrbahn einer Autostraße. Nichts liegt im Weg. Das Licht ist hell und ungetrübt. Haben wir die Strecke hinter uns gebracht, fühlen wir uns ermattet und „wie gerädert“. Die risikolose Gleichförmigkeit hat uns „angeödet“. Wandern wir die gleiche Strecke nebenan durch den Wald: der Pfad ist schmal, holprig, gewunden. Man muss aufpassen, um nicht über Wurzeln zu stolpern; Zweige können einem ins Gesicht peitschen. Mal hat der Pfad einen steinigen, mal einen schlüpfrigen Grund; sumpfige Stellen sind zu überqueren. Die Äste hängen tief. Man muss vorsichtig sein und überall umherschauen. Es knackt, man muss horchen, ob nicht ein Ast herunterfällt. Kurz: Der Weg steckt voller kleiner zu bestehender Abenteuer und Wagnisse, die mich voll mit allen Gliedern und Sinnen in Anspruch nehmen. Am Ende des Weges ist man rundherum erholt und erfrischt und dankbar, ihn gegangen zu sein“*. (KÜKELHAUS 1981, S. 14f) Abgeleitet aus dieser Sichtweise schuf Kükelhaus eine „Pädagogik der Sinne“ (KÜKELHAUS/ ZUR LIPPE, 1992, S. 59) die sich zur Aufgabe gemacht hat, die Möglichkeiten der Inanspruchnahme der Sinne nachhaltig zu fördern.
Schulung der Wahrnehmung bedeutet demnach, das integrierte Erleben der Möglichkeiten der einzelnen Sinne im Kontext des ganzen Körpers zu fördern und zu schulen. Sie kann damit dazu beitragen, dass aus oft ermüdeten, betäubten oder getrübten Sinnen wieder klare und wache Sinne werden, die eine bewusste Körperwahrnehmung ermöglichen und damit zu einer ganzheitlichen Entfaltung des Menschen beitragen. Die zu Anfang genannten Probleme und Entwicklungsrisiken junger Menschen können hierdurch zumindest teilweise kompensiert werden. Auf jeden Fall ermöglicht die Schulung der Sinneswahrnehmung eine Förderung der Sensibilität für die Umwelt sowie für sich selbst und kann damit die Entwicklung der Persönlichkeit fördern.

Erst mit der Entwicklung des „Erfahrungsfeldes zur Entfaltung der Sinne“ – erstmals präsentiert zur Weltausstellung 1967 in Montreal – gelang es Kükelhaus, einem breiten Publikum sein Anliegen nahe zu bringen. Ausgangspunkt bei ihrer Gestaltung bildeten Grundmodelle von Wahrnehmung und Bewegung wie etwa Tasten, balancieren, Geruchserkennung, Orientierung durch das Gehör etc. im Rahmen von naturkundlichen Erfahrungsstationen. Die einzelnen Stationen in diesem “Erfahrungsfeld der Sinne” reichten von Wahrnehmungsübungen bis hin zur Bewusstmachung von Bewegungsabläufen wie beispielsweise durch die „Partnerschaukel“, die „Duftorgel“, den „Summstein“ oder die „Balancierscheibe“. Eine Station bildeten die rotierenden Scheiben, die Kükelhaus "Ausstülpung - Einstülpung" nannte und auch Bestandteil des Erlebnisbaukastens sind. Durch diese und ähnliche Dinge sollten unterforderte oder ermüdete Funktionen der Menschen neu entdeckt und ihre Sinne wiederbelebt werden.

In Form von Wanderausstellungen, Sinnesparkanlagen, Kükelhaus-Arbeitskreisen oder unserem Erlebnisbaukasten stehen solche „Versuchsfelder zur Erfahrung der Sinne“ immer wieder zur Verfügung. Ziel dieser Erfahrungsfelder ist es, exemplarisch Möglichkeiten zu schaffen, in anschaulich erfahrbaren Zusammenhängen Wissen über die Selbsterfahrung, Naturerkenntnis und soziale Haltung anzuregen, zu fordern, zu fördern und entwickeln zu helfen. Je nach Einsatz, Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmer können die Stationen Erholungs-, Spiel-, Lern- und Therapiecharakter haben und sind für alle Altersgruppen geeignet (vgl. KÜKELHAUS/ZUR LIPPE 1992, S.61) Gerade das direkte Erleben, Erfahren und Handeln ist es, was Hugo Kükelhaus aktivieren will. Denn dann „entstehen im wahrsten Sinne des Wortes Ereignisse, nämlich das, was man sich selbst zu Eigen gemacht hat, im Gegensatz zu nur äußerlichen Attraktionen und Sensationen”. (BINDER, o.J.)

Übungen, die überwiegend einzelne Sinne ansprechen

In den nachfolgend aufgeführten Übungen geht es darum, Gefühle so bewusst zu erleben, dass wir uns und unseren Körper besser kennenlernen und uns auf diese so erlebten Gefühle freuen, wenn wir sie später neu erleben. Hugo Kükelhaus hat unser Anliegen äußerst trefflich beschrieben: „Haben wir die Glieder- und Sinnesübungen ... durchgespielt und mit Verwunderung genossen, hin und her, vom Eingang bis zum Ausgang, so werden wir am Ende durch das Gefühl gestärkt sein, eine Wanderung durch uns selbst, durch unseren Leib und seine Organe angestellt zu haben. Wir werden beseelt sein von dem Verlangen, das Erlebte nicht wieder absinken zu lassen durch den Druck einer Welt, die sich der Mensch zu Beginn der technischen Revolution so ganz anders vorgestellt hatte“ (KÜKELHAUS, 1991[6]).

Die Übungen selbst sind nach unseren verschiedenen Sinnen (Sehsinn, Hörsinn, Tastsinn, Bewegungs- und Stellungssinn, Gleichgewichtssinn, Geruchssinn und Geschmackssinn) geordnet, obwohl die Übungen nicht immer eindeutig nur einem Sinnessystem zugeordnet werden können.

Der Einsatz der Übungen aus dem Erlebnisbaukasten soll die Sinnesschulung fördern und dazu anregen, Variationen aus den vorgegebenen Übungen abzuleiten bzw. eigene Wahrnehmungsübungen zu entwickeln. Möglichkeiten dazu gibt es genug und bieten sich überall an. Allein ein Waldspaziergang eröffnet genügend Chancen, alle Sinne anzusprechen.

Fordern Sie doch beispielsweise Kinder und/oder Jugendlichen im Sommer einfach einmal auf, sich ganz ruhig unter einen großen Baum zu legen und die Hand (oder Hände) zu einem Rohr zu formen, durch das sie nun den Baum betrachten. Jetzt sehen sie zwar nur einen kleinen Ausschnitt, aber das, was sie erblicken, sehen sie viel genauer; man erkennt wie sich ein Baum verzweigt und wie sich die Blätter an den Zweigen bewegen und man kann so den Baum ganz neu erleben.

Unter denselben Baum kann man dann auch einfach einmal die Augen verschließen

und in den Baum hineinhören. Die geringste Zunahme des Windes wird durch das stärkere Rauschen der Blätter deutlich. Man hört Vögel, die man vorher gar nicht bemerkt hat; ganz fern und kaum noch erkennbar, bellt vielleicht auch noch ein Hund. Und wenn dann auch noch das Summen der Fliege verstummt und sie dann auch nicht verscheucht wird, wenn sie über die Nase krabbelt, spüren Sie, wie empfindlich ihr Tastsinn auf die feinen Beinchen reagiert.
Vielleicht bitten sie die Jungen und Mädchen, sich gegenseitig mit einem weichen Grashalm über Wangen, Arme und Beine zu streicheln. Dabei wird allen deutlich, dass die verschiedenen Körperpartien unterschiedlich empfänglich für ein- und denselben Reiz sind.
Pflücken Sie doch einmal ein Veilchen am Wegesrand, oder eine Knoblauchsrauke und zerreiben die Blätter oder Blüten zwischen den Fingern. Wie angenehm duftet doch das Veilchen; die Knoblauchsrauke jedoch macht ihrem Namen alle Ehre.
Rasten Sie mit der Gruppe auf ein paar Baumstämmen am Wegesrand und schieben Sie zu Beginn die „Genussübung“ aus dem Erlebnisbaukasten mit einer Tafel Schokolade ein. So erfahren alle Beteiligten wie sinnvoll bewusstes Genießen sein kann. Auch ein Apfel oder das mitgebrachte Erfrischungsgetränk schmeckt herrlich, wenn man sich auf das Schmecken konzentriert. Essen und Getränke werden dann bei dieser Rast nicht einfach heruntergeschlungen, sondern genauso bewusst genossen, wie die Schokolade in der zuvor aufgeführten „Genussübung“.
Nach der Erfrischung werden die Kinder wahrscheinlich spontan über die Baumstämme balancieren. Und die Erlebnishaftigkeit kann noch gesteigert werden, wenn ein Kind mit verbundenen Augen über den Baumstamm geführt wird.
Beim Weitergehen bitten Sie die Teilnehmer, sich zu zweit anzufassen und sich abwechselnd mit verschlossenen Augen führen zu lassen.
Vielleicht stoßen sie dann mit den Füßen an Kieselsteine die auf dem Weg liegen und sich als Jonglagebälle anbieten. Sind sie besonders schön geschliffen oder gefärbt, werden sie auch gerne nach Hause getragen und sind eine gute Erinnerung an diesen erlebnisreichen Waldspaziergang.
Übrigens, einen ähnlichen Spaziergang kann man auch in der Stadt machen: Statt über Baumstämme kann man über Bordsteinkanten balancieren; an einer Baustelle liegt ein Kieshaufen mit „Jonglagebällen“ und im Stadtgarten darf man die Nase sicherlich einmal tief in die Maiglöckchen oder die Rosen tauchen. In der Geschäftsstraße kann man vor einer Parfümerie die Augen verschließen und den Duft tief in sich hineinsaugen.

Möglichkeiten gibt es genug. Auch Sie werden sie sicherlich finden. Die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung im Kreis Warendorf wünscht Ihnen jedenfalls eine gute Spürnase und viel Spaß beim Erlebnisspaziergang durch den Wald, die Stadt oder die Bestandteile unseres Erlebnisbaukastens.

2.1. Sehen

Zur Einführung

Das Sehen ist unser wichtigster Sinn. Biologie, Medizin und Psychologie geben uns viele Hinweise über die Eigenschaften und Besonderheiten dieses Sinnes. Die Ergebnisse dieser Wissenschaften zeigen, dass zum Sehen nicht nur gesunde Augen nötig sind, sondern dass der komplexe Prozess der Verarbeitung des Sehens in bestimmten, sensiblen Phasen gelernt werden muss. Verliert beispielsweise ein Mensch in früher Kindheit seine Sehfähigkeit und kann ihm diese später durch eine Operation zurückgegeben werden, so hat er in der Regel für längere Zeit Schwierigkeiten mit der richtigen Deutung des Gesehenen. Sogar vertraute Alltagsgegenstände können durch Sehen nicht erkannt werden, während sie durch Betasten durchaus sofort identifiziert werden können. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man, dass Katzen ihr Orientierungsvermögen nicht erlernen, wenn sie sich nicht frei bewegen können und ihre Umwelt nur passiv getragen erleben (vgl. BIRBAUMER/ SCHMIDT 1996[3], S. 377, 396f und 576ff).

Genau diese Passivität ist typisch für den Zuschauer beim Fernsehen, und so ist es nicht verwunderlich, dass viele Probleme der kindlichen und jugendlichen Entwicklung auf dieses, hauptsächlich den Gesichtssinn ansprechende Medium zurückgeführt werden. Zusätzlich kommen noch die Eigenschaften der medialen Präsentation, die darin besteht Tausende von Bildern in einem Trommelfeuer immer kürzerer Eindrücke zu darzubieten. Die durchschnittliche Länge einer Kameraeinstellung in den Sendungen der großen Fernsehgesellschaften der USA beträgt etwa nur 3,5 Sekunden, so dass das Auge nie zur Ruhe kommt[1]. Aus der Lernforschung weiß man, dass ein solchermaßen präsentierter Inhalt schnell vergessen wird (POSTMAN 1988, S. 109). Und so wichtig für Lernen auch die "Anschauung" ist, so ist doch das "Be-greifen" immer noch entscheidend für die geistige Aufnahme von Wissen.

Aus diesem Grund enthält der Erlebnisbaukasten auch nur wenige Übungen zum Gesichtssinn[2]. Alle diese Übungen legen Wert darauf, dass weitsichtig und umsichtig geschaut wird. Anschauung mit offenen Augen in Gelassenheit soll dabei angestrebt werden. Dabei können durchaus auch die anderen Sinne mit einbezogen werden. Erst ein integriertes Erleben des Zusammenspiels aller Sinne des Körpers ohne Dominanz des Gesichtsinnes kann dazu führen, dass ein Ganzheitsgefühl entsteht, das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung ermöglicht.

[1] vgl. Postman, N., Wir amüsieren uns zu Tode, Frankfurt 1988, S. 109

[2] In der Literatur finden sich viele praktische Übungen zum Gesichtssinn. Für den biologisch medizinischen Aspekt siehe z.B. Jaenicke, J. (Hrsg.), Materialien Handbuch Kursunterricht Biologie, Band 7: Reizphysiologie, Köln 1999. Eine Sammlung optischer Täuschungen findet man z.B. in Milz, H., Der wiederentdeckte Körper, München 1992 S. 199ff.

2.1.1 Rotierende Scheiben nach *Kükelhaus*

Ziele
- Konzentration auf die visuelle Wahrnehmung und Erfahrung von Nähe und Distanz
- Erleben und Spüren von optischen Täuschungen (3D-Effekt)

Teilnehmer Kinder ab 3 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis zu 30 Personen

Material
⇨ Rotierende Scheiben nach Kükelhaus
⇨ Vorlagen zur Anfertigung der verschiedenen Scheiben finden sich auf den Seiten 118 bis 119.

Anleitung Die rotierende Scheibe (Bauanleitung siehe unten 2.1.1.1) kann mit den vier dargestellten unterschiedlichen Motiven („Ausstülpung, Einstülpung“, „Logarithmische Spiralkurven“, „Pulsation“, „Rotierende Spiralscheibe“) bespannt werden.
Die Scheibe wird durch Drehen in Bewegung gesetzt. Man betrachtet sie aus einigen Metern Entfernung. Zunächst erscheint die Oberfläche zweidimensional - wenn sie langsam nach rechts oder links gedreht wird, hebt sich die Figur ins Räumliche und erscheint, z.B. als rotierender Trichter, dreidimensional.

Hinweis Dabei soll sich die Aufmerksamkeit auch auf die dadurch ausgelösten Empfindungen richten.

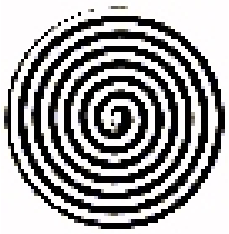
Scheibe 1 **Ausstülpung - Einstülpung**

Zunächst erscheint die Oberfläche der Scheibe zweidimensional. Sobald sie sich langsam dreht, hebt sich die Figur ins Räumliche und erscheint als rotierender Kegel mit einem ebenfalls rotierenden Trichter, in dem sich langsam für den Betrachter ein „Augapfel“ entwickelt**.**

Scheibe 2 **Pulsation**

Die Scheibe wird in langsame Drehung versetzt. Schon beim ersten Hinsehen beginnen die geraden Linien sich nach innen einzubiegen, die Rundecken nach außen hin vorzustülpen, so daß die Drehung in ein Ein- und Ausatmen des ganzen Systems übergeht. Es ist, als wenn sich über das Linienfeld quadratische Wellenzüge ergießen, durch deren Bewegungen sich die Zeichnung aus der Fläche ins Räumliche erhebt (Kleeblatteffekt).

Scheibe 3 **Spiralscheibe**



Langsame Drehungen im Uhrzeigersinn: Die Linien scheinen sich ins Weite zu dehnen – optisch entsteht der Eindruck, dass der Betrachter mit der Drehbewegung „aus der Scheibe geworfen wird“. In Gegenrichtung gedreht ziehen sich die Linien in einem Mittelpunkt zusammen, wobei der Betrachter das Gefühl entwickelt, in den Scheibenmittelpunkt eingesogen zu werden.
Es sind zwei gegensätzliche Bewegungen, die gleichzeitig die Figur der Spirale beschreiben:

1. eine um einen Mittelpunkt in Kreisform drehende, rotierende Bewegung und
2. eine von diesem Mittelpunkt aus wegstrebende, zentripetale und gradlinige Bewegung.

Scheibe 4 **Rotierende Spirale**

Bei langsamer Drehung im Uhrzeigersinn scheinen die Linien sich ins Weite zu dehnen; in Gegenrichtung gedreht, scheinen sie sich in einem Mittelpunkt zusammen zuziehen, und werden von ihm in die Tiefe eingesogen. Die sich schon nach kurzem Hinsehen einstellende Empfindung ist einmal die eines Gedehntwerdens, das andere Mal, die eines Eingesogenwerdens.
Wendet sich der Betrachter von der Scheibe ab und konzentriert sich danach auf einen festen Gegenstand (z.B. ein Bild an der wand), überträgt sich die Drehbewegung auf diesen und es entsteht ein „psychedelischer Effekt“.

Hinweis Mit der „rotierenden Spirale“ lässt sich gut das Phänomen der Bewusstseinsveränderung (z.B. eine veränderte Wahrnehmung durch einen bestimmten Suchtmittelkonsum) nachvollziehen.

Varianten Die verschiedenen Kükelhausscheiben können zusammen mit dem „Rainmaker“ und meditativer Musik auch bei Entspannungsübungen eingesetzt werden

2.1.1.1 Bauanleitung für Kükelhausscheiben

Hinweis

Die Oberfläche einer rotierenden weißen Scheibe ist mit bestimmten Mustern versehen. Es stehen hier vier verschiedene Motive zur Verfügung. Die Scheibe muss mit einer speziellen Halterung befestigt werden und kann dann gedreht werden.
Die hier gegebene Anleitung stellt nur eine Möglichkeit dar für die Erstellung von Kükelhausscheiben.

Material

- ⇨ eine 4 mm starke Sperrholzscheibe, ∅ 100cm
- ⇨ eine eingespeichte Vorderradfelge eines Fahrrades, 28 Zoll
- ⇨ eine Radnabenmutter
- ⇨ 3 metallene Rohre als Abstandhalter, ∅ 10mm, Länge ca. 50mm, mit entsprechenden Schlossschrauben, Länge ca. 65x4,5mm, 6 Muttern sowie 3 Unterlegscheiben
- ⇨ Ein Vierkantstahlrohr 20x20mm, Länge 110mm
- ⇨ Ein Vierkantstahlrohr 25x25mm, Länge 90mm
- ⇨ Ein Vierkantstahlrohr 30x30mm, Länge 130cm
- ⇨ Sonnenschirmständer oder Dreifuß, auf den das Stahlrohr 30x30mm aufgesetzt werden kann

- ⇨ 4 Leintücher (z.B. Bettlaken) ∅ 120cm
- ⇨ Gummiband,
- ⇨ Nähgarn
- ⇨ Folienvorlagen (siehe Anhang)
- ⇨ Stoffmalfarbe

Montage

Scheibenunterlage

Zuerst wird die Nabe des Rades einseitig herausgedreht, so daß sie ca. 35mm hervorsteht. Auf der gegenüberliegenden Felgenseite werden nun in die äußere Felgenkante 3 Löcher (∅ 4mm) gebohrt (Bohrlochabstand: 120°). Danach wird der Mittelpunkt auf der Sperrholzscheibe **genau** bestimmt und die Felge wird mit der Nabe **direkt** über dem Scheibenmittelpunkt montiert. Dazu werden entsprechend den Bohrungen auf der Felge wiederum 3 Löcher (∅ 4mm) in die Sperrholzscheibe gebohrt. Nun werden die Schlossschrauben durch die Sperrholzscheibe, die Abstandhalter und die Unterlegscheibe geführt und mit einer ersten Mutter arretiert. Anschließend wird die Felge aufgesteckt und festgeschraubt.

Montage **Scheibenhalterung**

Die Scheibenhalterung wird auf die herausgedrehte Radachse montiert. Dazu wird zuerst in das kleinste Vierkantrohr (20x20mm) 15 mm unter der Oberkante ein 7mm starkes Loch durchgehend gebohrt. Dieses Rohr wird nun in das nächst größere Rohr (25x25mm) gesteckt, so daß es 30mm herausschaut. An dieser Stelle werden die beiden Rohre miteinander verschweißt (evtl. auch verschraubt). Das Rohr wird nun durch die Bohrungen auf die Achse gesteckt und mit der Radnabenmutter verschraubt.

Montage **Standhalterung**

Als Stativ dient ein Sonnenschirmständer oder Dreifuß, in den das 30x30-Vierkantrohr gesteckt wird. Am oberen Rohrende lässt sich die Scheibenhalterung aufsetzen. Der Fuß des Stativs sollte ausladend und schwer genug sein, um ein ruhiges Drehen der Scheibe zu gewährleisten.

Anleitung **Scheibenmotive**

Die vier Leinentücher werden entsprechend der Größe der Sperrholzscheibe – ähnlich wie bei Spannbetttücher - mit dem Gummiband vernäht. Als nächster Arbeitsgang werden die Motive auf die Leinentücher aufgemalt. Dazu wird jeweils ein Tuch auf die Scheibe gespannt. Mit Hilfe eines Tageslichtprojektors wird ein Motiv der Folienvorlagen auf das Tuch projiziert. Die Konturen des Motivs werden nachgezeichnet und danach mit schwarzer Farbe (Stoffmalfarbe) ausgemalt. In gleicher Weise werden die restlichen Motive scheibenfüllend erstellt.
Kopiervorlagen finden sich in der Anlage.

2.1.2 „Mirrorbox“

Ziel	• Förderung der Koordination von Auge und Hand - hier auf der Basis spiegelverkehrter Informationen • Förderung der geschickten Beweglichkeit
Teilnehmer	Kinder ab 4 Jahre, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	beliebig; einsetzbar als Übungsaufgabe für Einzelpersonen in Klein- und Großgruppen bis hin zu Großveranstaltungen
Material	Eine Mirrorbox (Bauanleitung siehe unten 2.1.2.1) und entsprechende Vorlagen (Zeichenvorlagen finden sich im Anhang auf den Seiten 120 bis 122) sowie mehrere (bunte) Stifte (Kugelschreiber, Textmarker etc.).
Dauer	So lange wie Lust, Spaß und Interesse vorherrschen. Die Übung kann jederzeit abgebrochen und wieder aufgenommen werden.
Anleitung	Jeder Teilnehmer, der die „Mirrorbox“ ausprobiert, sucht sich zuerst ein Motiv aus den beiliegenden Vorlagen aus, das er nachzeichnen möchte. Nehmen wir beispielsweise die doppelte 8 - sie soll, ohne abzusetzen, in einem Ablauf nachgezeichnet werden, möglichst ohne das die Form verlassen wird. Spaß und Begeisterung sind garantiert.
Hinweise	⇨ Die Vorlagen müssen altersentsprechend gestaltet sein ⇨ Das Motiv darf nur im Spiegel betrachtet werden. Schaut der Protagonist über die Sichtblende auch auf das Motiv, stimmt die Zielformulierung nicht mehr. Deshalb immer darauf hinweisen, das Motiv nur im Spiegel anzusehen ist.

2.1.2.1 Bauanleitung für eine Mirrorbox

Material

⇨ Vier Holzstreifen einer 13mm Tischlerplatte mit folgenden Maßen:
⇨ 1 Brettchen à 36cm x 11cm (Sichtblende)
⇨ 2 Brettchen à 36cm x 26cm (Bodenbrett und vordere Holzwand)
⇨ 1 Brettchen à 36cm x 27,3cm (Spiegelwand)
⇨ 2 flache Holzleisten (ca. 13mm stark, 4 bis 6 cm breit & 36 cm lang)
⇨ 1 Vierkantleiste (min. 2x2cm oder stärker & 36cm lang)
⇨ 1 Spiegel à 35,5cm x 23,5cmm (bei Abweichungen von o.a. Maßen nachmessen oder die anderen Maße anpassen)
⇨ 8 kurze Nägel
⇨ 16 Holzschrauben (ziemlich dünn, 25mm lang)
⇨ Holzleim
⇨ Montagekleber oder spezieller Spiegelkleber

Montage

Das Bodenbrett (36cm x 26cm) mit den beiden flachen Holzleisten auf 36cm Länge bündig verleimen und pro Seite mit je vier Nägeln fixieren.
Die Montage beginnt damit, dass jeweils vier Nägel so in die beiden Holzleisten eingeschlagen werden, dass die Nagelspitzen leicht aus dem Holz herausschauen. Mit Leim versehen, werden diese beiden Leisten nun mit dem Bodenbrett auf 36cm Länge bündig verleimt und pro Seite mit den vier Nägeln fixiert.

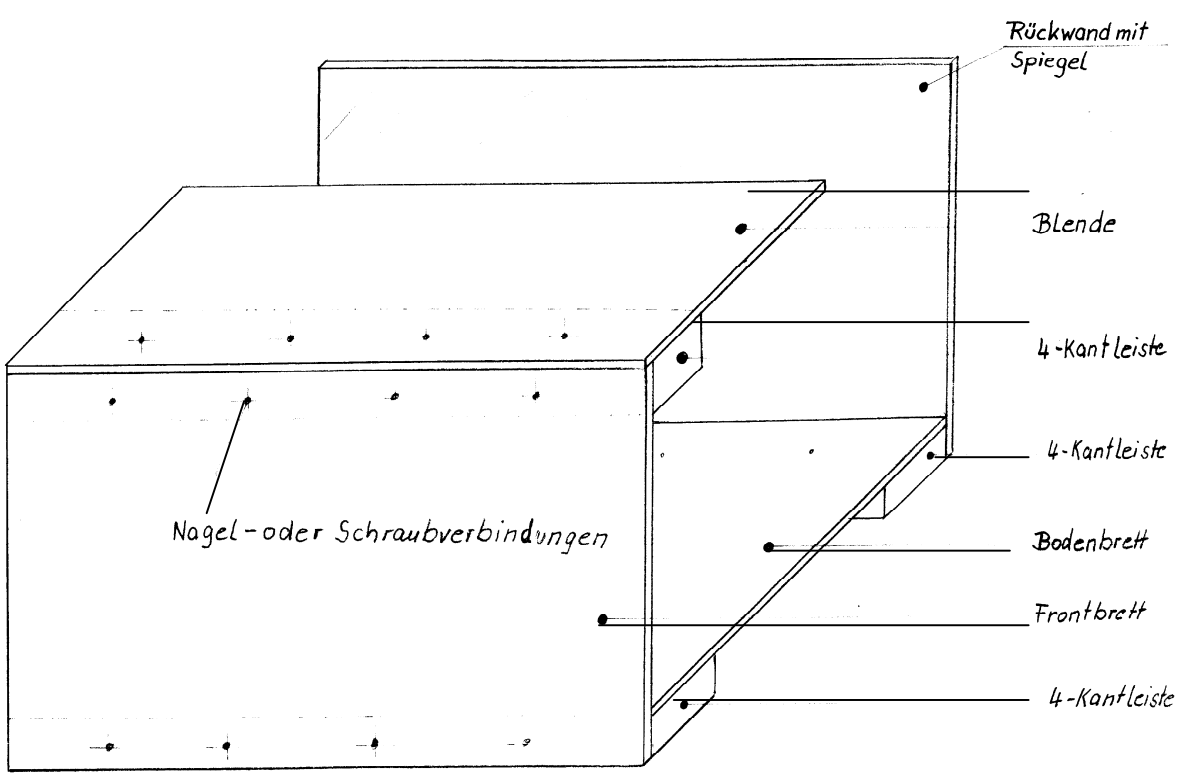
An dieses so verstärkte Bodenbrett wird nun die vordere Holzwand (36cm x 26cm) angebracht.
An einer der Längsseiten der vorderen Holzwandwand werden, in der Höhe von 1,1cm, vier 2mm große Löcher in das Holz gebohrt. Danach wird die vordere Holzwand mit dem Bodenbrett in Höhe der angebrachten Leisten verleimt und verschraubt.

Als nächstes wird die Sichtblende an der vorderen Holzwand angebracht.
Dazu werden an der oberen Seite der vorderen Holzwand, wiederum in der Höhe von 1cm, vier 2mm große Löcher gebohrt. Nun wird die Vierkantleiste bündig mit der vorderen Holzwand verleimt und verschraubt. Auf die senkrecht stehende Kante der vorderen Holzwand, einschließlich der Verstärkung durch die Vierkantleiste, wird nun die Sichtblende angebracht. Dazu wieder vier Löcher vorbohren, Leim auftragen und verschrauben.

Abschließend wird nun die Spiegelwand als Rückwand mit dem Bodenbrett verbunden. Dazu wieder vier Löcher bohren, Leim auftragen und verleimen.
Ist der Holzrahmen so gefertigt worden, muss er noch entgratet und geschliffen werden (Kanten brechen nicht vergessen). Zur optischen Verfeinerung lässt sich die „Mirrorbox“ nun noch beizen oder streichen.

Zum Abschluss wird die Spiegelfläche mit einem geeigneten Kleber auf der Spiegelwand verklebt.

Abbildung der „Mirrorbox“



2.1.3. „Hans-guck-in-die-Luft“

Ziele
- Förderung der Koordination von Auge und Fortbewegung (auf der Basis spiegelverkehrter Informationen)
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

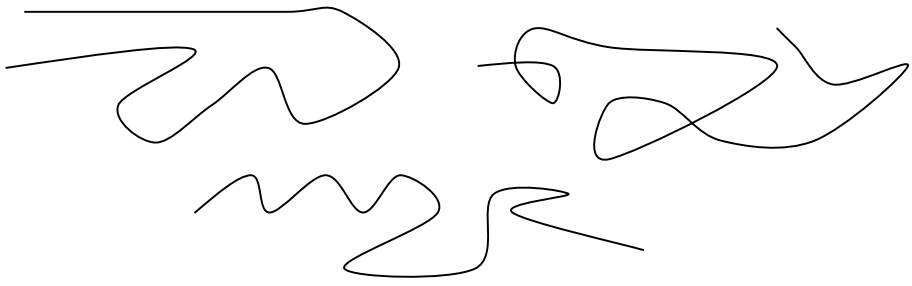
Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis 15 Personen

Material Ein mit Spiegelfolie beklebter Karton mit den Maßen ca. 100 x 50 cm
Farbiges Klebeband (oder ein Seil, Bierdeckel, Kreide etc.), für die Markierungen einer Strecke auf dem Bodenbelag.

Dauer Sehr unterschiedlich, abhängig von der Gruppengröße, der Länge der Strecke und des Schwierigkeitsgrades.

Anleitung Zuerst wird die zurückzulegende Strecke auf dem Boden mit Klebeband, Kreide etc. markiert. Sie kann Kurven, Ecken und Drehungen enthalten, wodurch der Schwierigkeitsgrad dem Teilnehmerkreis anzupassen ist.
Die vorbereitete Strecke soll abgelaufen werden, wobei der Teilnehmer seine Füße und die Linie nur mit Hilfe der Spiegelfolie beobachten darf. Dazu nimmt jeweils ein Teilnehmer die Spiegelfolie in beide Hände und hält sie so nach oben, dass sich lediglich seine Füße darin spiegeln. Die Teilnehmer sollen nun versuchen, möglichst genau an oder auf der Linie entlang zu laufen.
Beispiele für Gestaltungsformen der „Hans-guck-in-die-Luft“-Strecke:



Hinweis Der Schwierigkeitsgrad der Strecke ist dem Teilnehmerkreis anzupassen

2.1.4 Suchtsack

Ziele

- Symbolhaft einen Eindruck von den verschiedenen von stoffgebundenen und stoffungebundenen Suchtformen erlangen
- Im Rahmen einer Selbstreflexion Beziehungen zu eigenen süchtigen Anteilen herstellen
- Eine Rangfolge der Suchtformen nach den Kriterien „gefährlich/ungefährlich“ bzw. „schädlich/unschädlich“ erstellen.
- Gesprächsanlässe über die Themen Sucht und Genuss

Teilnehmer Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis zu 30 Personen, optimal sind 15 bis 20 Personen

Material Ein optisch ansprechender Sack, der mit einer Kordel verschlossen werden kann (damit ist die Öffnung des Sackes variabel und er lässt sich einfach transportieren).
Darin befinden sich Alltagsmaterialien, die Assoziationen zum Thema Sucht ermöglichen (siehe mögliche Bestandteile des Suchtsacks)

Dauer Eine Stunde und mehr; Die Dauer ist abhängig von den Inhalten des Suchtsacks und Intensität der Gruppenarbeit.

Anleitung

Phase 1:
Die Gruppe setzt sich in einem Stuhlkreis zusammen. Der Suchtsack wird nun an einem Teilnehmer aus der Gruppe gereicht. Er soll blind in den Sack hineingreifen, die Gegenstände ertasten und einen oder mehrere Gegenstände herausnehmen.

Phase 2:
Jedes Gruppenmitglied überlegt sich nun, was das oder die gezogenen Symbole mit dem Thema Sucht zu tun haben und welche Bedeutung sie für das eigene Leben haben oder hatten.

Phase 3:
Ein Teilnehmer beginnt damit, dass er seine Assoziationen zu den Symbolen äußert. Andere Gruppenteilnehmer können ergänzend eingreifen. Abschließend reflektiert der Teilnehmer darüber, was diese Suchtverhaltensweisen mit seinem Leben zu tun haben. Danach sucht er sich einen anderen Teilnehmer, der etwas zu seinen Gegenständen sagen soll. Für diese Durchführung ist es wichtig, dass sich die Gruppe konzentriert auf den Prozess einlässt.

Phase 4:
Wenn jedes Symbol erklärt worden ist, dann werden alle Gegen-

stände in die Mitte des Stuhlkreises gelegt. Aufgabe für die Teilnehmer ist es nun, eine Rangfolge nach den Ausrichtungen "gefährlich/ungefährlich" bzw. "schädlich/unschädlich" zu erstellen. Hierzu sind Bewegung, Absprache und Veränderung notwendig. Die entwickelte Rangfolge sollte eine größtmögliche Zustimmung finden.

Phase 5:

Jeder Teilnehmer blickt noch einmal konzentriert auf die Rangfolge und beschäftigt sich ca. 60 Sekunden gedanklich mit den drei Symbolen, auf die er zur Zeit nicht verzichten will bzw. kann. Diese letzten Überlegungen werden jedoch nicht ausgesprochen.

Hinweis

Im Anschluss an diese Übung bietet sich die „Genussübung“ an, mit dem Ziel der Thematisierung von Genuss und Sucht, Sucht und Genuss).

2.1.4.1 Was gehört in einen Suchtsack?

	Bestandteile eines Suchtsackes könnten sein:
Inhalt	**Mögliche Assoziationen für das Gespräch**
⇨ Aluminium-päckchen	Ein „Piece“ in Aluminium eingewickelt; Cannabis; Wirkung: stimmungsverstärkend; BGH-Urteil; Eigenkonsum
⇨ Besteck	Essstörungen; Magersucht
⇨ Bonbons	Belohnung und Strafe; Zucker
⇨ Chips	Vor dem Fernseher; in Gesellschaft; Geschmacksverstärker
⇨ Cola Flasche	Zuckeranteil; Kokain
⇨ Diskette	Computerspiele, Internet
⇨ Ei mit Schokolade (Ü-Ei)	Spiel, Spannung, Schokolade; Nein-sagen als Thema für Eltern (Grenzen setzen)
⇨ Energy Drink	Koffein und Taurin; Jugendkultur
⇨ Geldschein / Scheckkarte	Kaufrausch; Schulden
⇨ Fern-bedienung	Fernsehen; zappen; Konsum; Werbung
⇨ Fettstift für die Lippen	Dauerhafte Nutzung vermindert die eigene Fettproduktion der Talkdrüsen der Lippen
⇨ Fingernägel	Nägel kauen

⇨ Hefter	Arbeitssucht
⇨ Kartenspiel	Spielautomaten; Spielsucht; Spielerselbsthilfegruppe
⇨ Kaffeetasse	Koffein
⇨ Klebstoff	Schnüffeln; Irreparable Schädigung schon nach kurzer Konsumdauer
⇨ Kopfhörer	Sich mit Musik „zumachen“
⇨ Kondom	HIV; Sexueller Missbrauch
⇨ Medikamente	Medikamentenmissbrauch; Psychopharmaka zur Leistungssteigerung (schon im Grundschulalter)
⇨ Nasenspray	Durch Dauergebrauch Austrocknung der Nasenscheidewände
⇨ Putzschwamm	Putzsucht
⇨ Schminke	Wunsch nach Schönheit; Maske
⇨ Schnapsflasche	Unterschiedliche Prozentzahlen; 5 Millionen Alkoholkranke in der Bundesrepublik
⇨ Babynuckel	Entwöhnung; Erster körperlicher Entzug
⇨ Schnupftabak	Nikotin zum Schnupfen; Kokain
⇨ Sektflasche	Alkohol für die besondere Gelegenheit; Kreislaufmittel
⇨ Spielzeugauto	Autopflege, Geschwindigkeitsrausch, Alkohol am Steuer
⇨ Spritze und Löffel	Opiatkonsum; Beschaffungskriminalität; BtMG
⇨ Stofftier	Nähe und Zuneigung – zuwenig, zuviel; Körbe voller Stofftiere in den Kinderzimmern
⇨ Telefonhörer oder Handy	Angst vor der Einsamkeit; Anrufbeantworter – Thema: Angst etwas zu verpassen; Handyschulden
⇨ Tennisball / Fußballschal	Doping; körpereigene Opiate
⇨ Walkman	Siehe Kopfhörer
⇨ Zigarettenschachtel	Nikotin; rauchende Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren
⇨ Zucker	Grundbestandteil in vielen Nahrungsmitteln, z.B. in Cola oder Ketchup

2.2. Hören

Zur Einführung

70% der bundesdeutschen Bevölkerung fühlen sich durch Straßen- oder Fluglärm belästigt. Lärmbedingt kommt es bei ca. 15% der Bevölkerung zu starken gesundheitlichen Problemen.

Die gefürchteten Autounfälle nach Diskothekenbesuchen sind zu 2/3 Folgen von zu lauter Musik. Alkohol- und/oder Drogenkonsum scheinen dabei eine geringere Rolle zu spielen als man früher angenommen hatte.

¼ der jungen Erwachsenen haben ihr Hörvermögen auf Grund ihrer Musikhörgewohnheiten irreversibel geschädigt. Ursache sind musikalische Erlebnisse in Diskotheken und musikalischen Großveranstaltungen, bei denen teilweise bis zu 135 dB (A) als Schallpegel auftreten. Dies entspricht dem Lärm eines startenden Düsenjägers in 100 m Entfernung. Viele Walkman besitzen einen Lärmpegel von 100 bis 110 dB (A); ein Presslufthammer ist da leiser[1]. Diese Tatsachen zeigen, dass eher ein Zuviel an Lärm und lauter Musik die heutige Zeit bestimmt als leise Musik oder gar Stille.

Deshalb sind die Übungen im Erlebnisbaukasten eher auf ein Hinhören und Lauschen auf leisere Töne und auf Nuancen ausgerichtet. Schulung des Hörens soll gerade nicht Zudröhnen mit Lärm bedeuten, sondern ermöglichen, auch Zwischentöne zu erleben und ein eher meditatives Hören fördern.

Eine Schulung des Hörens und Intensivierung von Hörwahrnehmung kann natürlich auch jede intensivere Beschäftigung mit Musik erreicht werden. Insbesondere das Erlernen eines Instruments kann hier viel bewirken; gerade hierbei werden ja auch motorische Fähigkeiten (u.a. Fingerfertigkeit) gefördert und mit dem Hörerleben in Bezug gesetzt. Die sich hier bietenden Möglichkeiten für die Schulung der Sinne gehen weit über das hinaus, was im Erlebnisbaukasten darstellbar ist.

[1] Landsberg-Becher, J.W. et al., Lärm und Gesundheit, Stuttgart o.J. (herausgegeben. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung); in diesem Heft finden sich auch praktische Versuche und Übungen für eine Auseinandersetzung mit dem Thema Hören und Lärm. vgl. auch Jaenicke, J. (Hrsg.) 1999

2.2.1 Hören auf die Stille

Ziele
- kurze meditative Entspannung
- Steigerung der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung des bewussten Hörens

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis 35 Personen

Material wird nicht benötigt

Dauer 5 bis 10 Minuten

Anleitung Die Übung sollte in einem Raum durchgeführt werden. Bei gutem Wetter bietet es sich an, die Fenster zu öffnen. Die Teilnehmer sollten möglichst ruhig, entspannt und gelöst mit geschlossenen Augen auf Stühlen sitzen und tief durchatmen.
Sollten Tische vorhanden sein können die verschränkten Arme auf einen Tisch gelegt werden und der Kopf auf die Arme. Diese Körperhaltung sollte jedoch die Atmung sollte nicht behindern.
Anweisung:
Lausche aufmerksam auf alles, was im Zeitraum von zwei Minuten zu hören ist. Wenn Du meinst, dass zwei Minuten vorüber sind, öffne die Augen und versuche Dich bewusst an die Höreindrücke und die sonstigen Erfahrungen zu erinnern.

Hinweis
⇨ Zur Auswertung empfiehlt sich ein Gespräch über die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen. Mögliche Ergebnisse könnten sein:
1. Es ist eine Fülle verschiedener Geräusche festzustellen
2. Nicht jeder hat alle Geräusche wahrgenommen
3. Man erinnert sich nicht mehr an alle Geräusche
4. Meist werden die gehörten Geräusche auch ansonsten im Alltag wahrgenommen; Sie gelangen aber nicht auf die Ebene des Bewusstseins.

⇨ Diese Übung eignet sich auch als Konzentrations- und Stilleübung für Schulklassen. Sie kann als Vorübung für die Geräuschelandkarte (2.2.3) verwendet werden.

2.2.2 Geräuschedosen

Ziele
- Wahrnehmung und Differenzierung von Geräuschunterschieden (bewusstes Hinhören)
- Schulung des auditiven Gedächtnisses

Teilnehmer Kinder ab ca. 3 Jahren

Gruppengröße bis 20 Personen

Material
⇨ ca. 36 leere schwarze Film- und Fotodosen und / oder
⇨ ca. 30 Dosen wie sie vom Metzger zum eindosen von Fleisch- und Wurstwaren benutzt werden.
⇨ Reiskörner, kleine Nägel, Erbsen, Reißzwecken, Büroklammern, Plastikkügelchen, Korkbrösel, Sand, Kies, etc.

Dauer bis zu 20 Minuten

Anleitung
⇨ **Geräuschememory**
Die Dosen sind paarweise mit den gleichen Inhalten gefüllt (Wasser, Erbsen etc.). Jeweils eine Dose eines Pärchens ist mit einer Markierung (einem Klebepunkt) versehen. Da die Dosenpaare jeweils mit verschiedenen Materialien gefüllt sind, verursachen sie beim Schütteln unterschiedliche Geräusche.
Die Dosen ohne Kennzeichnung werden in einer Reihe auf eine Seite eines Tisches gestellt. Ihnen gegenüber werden die Dosen mit den Kennzeichnungen aufgestellt. Ein Teilnehmer nimmt nun eine Dose aus der Reihe ohne Kennzeichnung, schüttelt sie und hört auf das Geräusch. Hierbei wird das Interesse auf das Hören gelenkt (Konzentration). Nun wendet er sich der anderen Reihe (mit Klebepunkt) zu, nimmt eine Dose, schüttelt sie und vergleicht sie miteinander. Sind die Geräusche identisch, stellt man das Paar in die Tischmitte.
So verfährt man auch weiter mit den übrigen Dosen.

Variante
⇨ **Reihen bilden**. Die Dosen werden im Raum (oder auf einem Tisch) verteilt, und die Gruppe versucht, ganz leise zu sein. Ein Teilnehmer schüttelt eine Dose und versucht jetzt eine Dose zu finden, deren Geräusch, je nach Anweisung, lauter oder leiser ist. Diese Übung lässt sich am besten mit Geräuschedosen aus Blech durchführen.

Hinweis Für den Einsatz im Kindergartenbereich empfiehlt es sich, Geräuschedosen aus Metall aufgrund ihrer Größe und des Klangvolumens zu verwenden.

2.2.3 Geräuschelandkarte

Ziele	• Selbstkonzentration im Rahmen einer kreativen Handlung. • langfristige und konzentrierte Wahrnehmung und Zuordnung von Geräuschen aus der Umgebung • symbolhafte Darstellung von Geräuschen in einer "Geräuschelandkarte"
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen
Material	Klemmbretter, Papier und Stifte, Augenbinden
Dauer	ca. 30 Minuten
Anleitung	Die Gruppe begibt sich ins Freie, möglichst auf eine Grünfläche (Rasen, Wiese, Weide). Aber auch in der Stadt ist diese Übung möglich (z.B. auf dem Schulgelände oder dem Gartenbereich des Jugendzentrums). Jeder Teilnehmer erhält ein Klemmbrett mit Papier und Stift und sucht sich dann einen Platz auf der gewählten Fläche aus. Dabei ist es sinnvoll, dass zwischen den Teilnehmern eine Distanz von wenigstens 5 bis 10 Metern besteht. Haben alle ihren Platz gefunden, werden die Augen verbundenen und jeder Teilnehmer konzentriert sich zuerst nur auf sich selbst. Aus dieser Selbstwahrnehmung heraus konzentriert sich jeder auf die Geräusche in der Umgebung (eigene Atmung, Vogelgezwitscher, Fluggeräusche etc.). Bei der Einführung sollten möglichst wenig Beispielvorgaben genannt werden. Die Wahrnehmungen werden mit verbundenen Augen auf der Geräuschelandkarte (möglichst mit räumlicher Zuordnung) in Symbolen oder Bildern zeichnerisch festgehalten. Im Anschluss an die Übung werden in der Gruppe die verschiedenen Geräusche, Wahrnehmungen und Empfindungen vorgestellt, benannt und verglichen.
Hinweise	⇨ Eine Weiterarbeit mit Vertrauensübungen wie beispielsweise „blind führen“ oder „fallen lassen“ bietet sich an. ⇨ Eine mögliche Vorübung zur Geräuschelandkarte findet sich unter 2.2.1 „Stille hören“.

2.2.4 Klangrohre

Ziele
- Intensivierung der Hörerfahrung, insbesondere der Erfahrung der Vielschichtigkeit sowohl der Tonhöhenbereiche einschließlich ihrer Verteilung im Raum, als auch von der Klanggestaltung des Raumes.

Teilnehmer Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße Sie ist abhängig von den vorhandenen Klangrohren. Bei ausreichender Anzahl ist auch eine Arbeit mit Gruppen bis 30 Personen denkbar. Sinnvoll erscheint eine überschaubare Gruppengröße von 10 bis 15 Personen

Material Verschiedene Rohrarten (siehe "Herstellung von Klangrohren")

Dauer Die Dauer ist abhängig von der Komplexität der Klanglandschaft.

Anleitung Jedes Gruppenmitglied geht durch eine mit Klangrohren versehene "Landschaft" und erprobt die dabei zu hörenden Klänge.
Legt man nämlich ein Ohr an ein solches Klangrohr entstehen, je nach Länge und Material, durch Luftschwingungen und Körpergeräusche, verschiedenste konstante Töne. Die gebündelten Schallwellen bringen dem Ohr faszinierende Geräusche aus der aktuellen Umgebung konzentriert zu Gehör. Dadurch, dass die Klangrohre beweglich angebracht sind und durch ihre unterschiedliche Größe Schwingungen mit verschiedenen Frequenzen einfangen, lassen sich Schallwellen in Raum und in der Natur unterschiedlich erleben (höhere und tiefere Tonbereiche).

Varianten Das klangliche Erleben lässt sich noch dadurch verstärken, in dem jeder Teilnehmer ein Klangrohr in die Hand bekommt, um seine Umgebung individuell akustisch zu erforschen. Dazu bietet es sich an, die Klangrohre in der „freien Natur“ zu erproben. Die Bündelung der Schallwellen in Verbindung mit den eigenen Körpergeräuschen ist faszinierend, wenn die Klangrohre beispielsweise auf den Rasen gestellt werden, auf einen Maulwurfshügel bzw. in einen Teich gehalten werden. In dem die Klangrohre dabei gedreht werden, lassen sich die unterschiedlichen Frequenzen bewusst wahrnehmen.

Hinweis ⇨ Wie bei vielen anderen Übungen ist es auch hier sinnvoll, mit den TeilnehmerInnen einen Austausch zu den Erfahrungen mit dieser Übung zu machen.

2.2.4.1 Herstellung von Klangrohren

Material

Rohre aus verschiedenen Materialien
⇨ Plastikregenrohre
⇨ Drainagerohre aus Plastik
⇨ leere Teppichbodenrohre
⇨ Versandröhren aus Karton
⇨ Kupferregenrinnen
⇨ Tonröhren etc.

Erstellung

Die Rohre werden in unterschiedliche Längen geschnitten und sollten verschiedene Durchmesser haben. Verschiedene Formen (z.B. eine Trichterform) können das Klangbild bereichern.
Die Rohre werden am oberen Ende mit zwei Bohrungen versehen; eine Schnur wird hindurchgezogen, und die so entstandenen Klangrohre werden nun beweglich im Raum bzw. in der freien Natur aufgehängt werden.

Hinweise

⇨ Auf diese Weise können ganze **Klanglandschaften** aufgebaut werden, in die natürlich auch traditionelle Musikinstrumente einbezogen werden können. Die Begehung und Erprobung dieser Landschaften kann zu einer intensiven Klangerfahrung führen. Auch der „Rainmaker“ (Übung 2.2.5) kann in eine solche Klanglandschaft einbezogen werden.
⇨ Klanglandschaften können auch bei der Gestaltung von aktionsorientierten Übungen und Veranstaltungen (siehe Abschnitt 3) als sinnvolle Ergänzung miteinbezogen werden.

2.2.5 Phantasiereisen

Ziele
- meditative Entspannung
- Erfahrung der eigenen Körperlichkeit im Rahmen einer „Selbsthypnose“
- Erfahrung der eigenen Innerlichkeit

Teilnehmer Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis max. 30 Personen

Material Ausgangsvoraussetzung ist ein bequemer, möglichst warmer Untergrund, z.B. aus Kissen, Decken oder Teppichboden.

Dauer 10 bis 20 Minuten

Anleitung Die Teilnehmer suchen sich einen möglichst angenehmen Platz auf dem Boden und legen sich hin. Die Teilnehmenden sollen sich nun auf sich selbst und die Anweisungen des Leiters konzentrieren und dabei die Augen geschlossen halten. Diese aufkeimende Ruhe nach der sicherlich etwas hektischen Vorbereitung (Kissen und Decken besorgen, Platzsuche, Fenster verdunkeln, möglicher Einsatz von Musik und Duftstoffen etc.) erlaubt es, sich auf Geräusche in der Gruppe (lachen, schnauben, scharren, rutschen, Wortfetzen etc.) zu konzentrieren, zu spüren, wie leicht oder schwer es fällt, die Augen zu schließen bzw. geschlossen zu halten und sich schließlich nur auf sich selbst zu konzentrieren.
Ein konkretes Beispiel für eine Phantasiereise ist auf der folgenden Seite dargestellt.

Hinweise **⇨ Grundsätzlich gilt:**
Die Phantasiereise geht weg von der gruppenbezogenen Aktivität und ermöglicht über eine Imagination (dem Vortragen einer bestimmten Geschichte oder Anweisung) eine Selbstzentrierung auf die eigene Person. Das Bewusstsein stellt sich auf die vorgegebenen Bilder der Phantasiereise ein, wobei störende und belastende Bilder verschwinden, wenn jede(r) Teilnehmer ganz mit sich und seinem Körpergeschehen beschäftigt ist. Dabei kann ein Entspannungszustand erreicht werden, der einem meditativen Zustand ähnlich ist.
⇨ Ausgangspunkt einer Phantasiereise ist immer das eigene Körpererleben, d.h. sich zu sammeln, seinen eigenen Körper zu spüren und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man sich z.Z. selbst erlebt. Dazu bedarf es eines Leiters, der die Phantasiereise

durch seine Vorgaben thematisch lenkt und dadurch die Voraussetzung für ein Selbsterleben anbietet. Nach den einzelnen Erzählphasen werden immer wieder Pausen gemacht, um dem Phantasiereisenden Zeit und Gelegenheit zu geben, dass Bilder entstehen und sich entwickeln können.

⇨ Da es sich bei Phantasiereisen um eine Art der Selbsthypnose (Bildmeditation) handelt, ähnlich der Entspannung im autogenen Training, ist gerade auf die behutsame Rückführung in die Gruppenrealität großen Wert zu legen. Vor dem Öffnen der Augen sollte der Leiter auf Ort, Zeit und Gruppe hinweisen und den Teilnehmern Zeit geben (Anweisung:"... und lass die Augen noch 60 Sekunden geschlossen), sich mit der erlebten Wahrnehmung wieder in der Gruppe einzufinden.

Quellenangabe

⇨ Manfred Gesch, Anwärmübungen im psychodramatischen Prozess - theoretische und methodische Überlegungen, Münster 1993

⇨ Else Müller, Du spürst unter deinen Füßen das Gras, Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, Frankfurt a.M. 1983 (hier finden sich auch weitere Texte für Phantasiereisen)

2.2.5.1 Anleitung zu einer Phantasiereise

Vorbemerkung

Jede angeleitete Phantasiereise hat einen Vorlauf im Rahmen einer Körperentspannung, um sich möglichst intensiv auf die Anweisungen einzulassen. Die bei der folgenden Anleitung eingebauten Gedankenstriche sind als Pausenzeiten zwischen den Anweisungen zu verstehen.

Anleitung

⇨ "Steht alle auf und geht durch den Raum - suche Dir nun einen Platz im Raum, wo Du so bequem wie möglich die nächsten 15 Minuten liegen kannst - und falls du noch eine Decke oder ein Polster als weichen Untergrund benötigst, hole Dir die Dinge, die Du noch brauchst.

⇨ Wenn Du jetzt so daliegst, versuche deine Augen zu schließen und konzentriere dich auf deinen Körper"

Hinweis

Sollte es in dieser Situation einem Teilnehmer schwer fallen, die Augen zu schließen, muss der Leiter durch ruhige, gleichmäßige Anweisungen zum Einlassen auf die Anwärmung ermutigen. Hier kann das Lachen von Teilnehmern mit einbezogen werden, das Türenzuschlagen im Haus etc.

Anleitung - und bleibe ganz bei dir - konzentriere dich auf deinen Herzschlag - deinen Pulsschlag - spüre, ob du aufgeregt bist - oder ruhig - atme noch einmal laut aus - spüre noch einmal deinen Körper - und lass den Raum um dich herum verblassen, - um...

Beispielstext Dir vorzustellen, das ein großer Heißluftballon vor Deinem Haus landet- der große Korb des Ballons lädt zum Mitreisen ein - Du stehst auf und rennst durch das Haus, hin zu dem Ballonkorb - und schau, wie Du in den Korb gelangst - der Ballon mit Dir hebt langsam ab, die Erde wird kleiner - versuche die Ballonfahrt zu genießen - betrachte die Landschaft aus der Vogelperspektive - in der Ferne zeigt sich ein Wald mit einer satten grünen Wiese davor - der Ballon steuert genau auf diese Wiese zu - und landet sanft auf ihr - Du steigst aus - sieh Dich genau um, wie es hier aussieht, und nimm auch den Geruch dieser Wiese wahr - und lass Dich von Deinen Gefühlen treiben - tu was Du willst - und spüre wie es Dir dabei geht - ist dieses Gefühl eher bekannt oder unbekannt - mach das, was Du machen willst - und ein leiser Ton erinnert dich daran, dass Du wieder zu dem Heißluftballon gehen musst, damit Du deinen Heimweg antreten kannst - und laufe, Deinem Gefühl entsprechend, auf den Ballonkorb zu - und wenn Du ankommst, klettere wieder in den Korb - schau dich noch einmal um - betrachte noch einmal die Landschaft - spüre wie der Ballon sich abhebt - erlebe nochmals die Fahrt durch die Luft - spüre wie weit die Erde von Dir entfernt ist - und aus der Vogelperspektive kannst Du bereits das Tagungshaus sehen - der Ballon landet - klettere aus dem Korb - betrachte noch einmal den Ballon - verabschiede Dich von ihm - kehre zurück in das Haus - in den Gruppenraum - auf Deinen Platz ..."

Abschluss ... und lass dieses Bild ganz langsam verblassen - erinnere dich daran, dass heute (z.B.) Montag, der ... ist - dass du mit anderen Gruppenmitgliedern hier in ... (Ort) bist, - und lass dir Zeit, hier wieder anzukommen - halte die Augen jetzt noch für 60 Sekunden geschlossen - und wenn du das Gefühl hast, dass diese Zeit um ist, öffne die Augen und bleibe, ohne zu sprechen, ganz bei dir - die ersten 30 Sekunden sind um - und du kannst die Augen jetzt öffnen - und öffne die Augen jetzt."

Hinweis Der Leiter muss genau darauf achten, dass alle Gruppenteilnehmer ihre Augen beim Abschluss der Übung geöffnet haben

Auswertung ⇨ In Paargruppen sollten die gemachten Erfahrungen jeweils 2 mal 7 Minuten ausgetauscht werden.
⇨ Austausch der Erfahrungen in der Großgruppe.

2.2.6 Rainmaker

Ziele	• Förderung der auditiven Wahrnehmung • Bewusstmachung des Wechsels Spannung - Entspannung • Entwickeln der Phantasie • Verbalisierung von Gefühlen und Empfindungen
Teilnehmer	Kinder ab ca. 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen
Material	Ein im Handel erhältlicher Rainmaker, der gut 1,80m Länge haben darf, denn je größer er ist, um so angenehmer ist das Klangvolumen. Ein Rainmaker lässt sich aber auch selbst herstelle (siehe 2.2.6.1)
Dauer	bis zu 15 Minuten
Anleitung	Ähnlich wie bei der Phantasiereise ist es wichtig, ein entsprechendes „Setting“ zu schaffen, z.B. durch einen abgedunkelten Raum mit Kerzenlicht, Meditationsmusik, unterstützt durch das Erzählen einer Phantasiegeschichte. Der Leiter hebt den Rainmaker in eine 60° Stellung (stehend, sitzend oder kniend) und dreht ihn langsam um sich selbst, so daß ein Regengeräusch erklingt. Unterstützend wird dazu eine passende Geschichte erzählt.
Hinweis	⇨ Ein im Handel erhältlicher Rainmaker besteht aus dem Stamm einer abgestorbenen Kaktee, der die Stacheln herausgezogen worden sind. Diese wurden verkehrt herum wieder in den Stamm gesteckt. Der hohle, mit den Stacheln "ausgekleidete" Kaktusinnenraum ist mit Samenkörnern dieser Pflanze aufgefüllt. ⇨ Beim Drehen des Stabes entsteht beim Vorbeirauschen der Samenkörner an den in den Innenraum ragenden Stacheln ein regenähnliches Geräusch. Durch verschiedene Neigungswinkel und unterschiedliche Drehgeschwindigkeiten entstehen unterschiedlich starke Regengeräusche.
Varianten	⇨ Die Teilnehmer sollten selbst mit dem Rainmaker spielen können, um dabei verschiedenste Geräusche ausprobieren können. ⇨ Der Rainmaker kann auch mit in die Tastgalerie integriert werden ⇨ Diese Übung kann auch eine Kombination mit den Klangrohren durchgeführt werden.

2.2.6.1 Wie stellt man einen Rainmaker selbst her?

Material

Die Menge des Materials richtet sich nach der Länge der zur Verfügung stehenden Papprolle. Dieses Herstellungsbeispiel bezieht sich auf einen Rainmaker mit der Länge von ca. 25cm.

⇨ eine Papprolle (z.B. von einer Haushaltsrolle)
⇨ Kleister (vorher zubereiten)
⇨ Nägel (nicht länger als der Durchmesser der Papprolle)
⇨ weiße trockene Bohnen (u. E. am besten geeignet)
⇨ Altpapier
⇨ buntes Seidenpapier (auch Reste)

Erstellung

⇨ Die Papprolle wird mit den Nägeln beliebig durchstoßen (gespickt), wobei die Nägel nicht länger als die Papprolle sein dürfen. Bei einer ca. 25cm langen Haushaltsrolle werden ca. 40 bis 50 Nägel benötigt.

⇨ Danach wird die so veränderte Rolle auf eine Handfläche gestellt und mit den getrockneten weißen Bohnen gefüllt. Die Füllmenge wird selbst bestimmt - ca. ¼ bis max. ½ der Rolle auffüllen (Die Füllmenge bestimmt Höhe oder Tiefe des Klanges des Rainmakers).

⇨ Der vorher zubereitete Kleister wird auf das obere offene Ende gestrichen und dann mit Altpapierresten verschlossen. Nun die Rolle umdrehen und das andere Ende ebenfalls mit Kleister und Altpapierresten verschließen. Danach wird die gesamte Rolle mit Kleister eingestrichen und mit Altpapier umwickelt, damit die Nägel nicht herausfallen können. Technisch ist damit der Rainmaker fertig.

⇨ Verzierung: Buntes Seidenpapier wird in kleine Fetzen gerissen und mit Kleister um die Rolle gewickelt, so dass kein Altpapier mehr zu sehen ist.

Hinweis

⇨ Je mehr Kleister verbraucht wurde, umso länger dauert der Trocknungsvorgang. Den Rainmaker dabei auf eine feste Unterlage legen (z.B. ein Holzbrett), damit er nicht festkleben kann.

⇨ Rainmaker können auch von Gruppen hergestellt werden (Kinder ab 4 Jahre, Jugendliche, Erwachsene). Sinnvoll erscheint dabei ausreichendes Material, eine überschaubare Gruppengröße bzw. mehrere Anleiter. Die Herstellungszeit im Rahmen einer Gruppenarbeit liegt bei ca. 60 Minuten (ohne Trocknung).

2.3. Tasten

Zur Einführung
Die Extremitäten sind Sinnesorgane, die der Erkundung dienen, aber sie sind gleichzeitig auch Ausführungsorgane. Über den Tastsinn nehmen wir, mit Hilfe mechanischer Reize (hier der einfachen Berührung), passiv wahr, gleichzeitig findet jedoch auch eine aktive Erkundungswahrnehmung statt. Hierbei werden die Reize nicht einfach aufgenommen, sondern quasi sich selber zugefügt.

Die Hand ist Teil des Tastsinns und zugleich auch ausführendes Werkzeug. Sie kann unter anderem greifen, streicheln, schlagen, formen, bauen, nehmen, geben, erkunden, verändern. Dies ist bei anderen Sinnessystemen wie Sehen und Hören nicht gegeben. Nimmt man einen Gegenstand in die Hand, dann kann man seine Größe, sein Gewicht, seine Form und seine Oberflächenbeschaffenheit feststellen. Ebenso kann man seine Konsistenz (fest, klebrig, weich etc.) und seine Temperatur (kalt, kühl, warm, heiß etc.) wahrnehmen.
Die Temperaturwahrnehmung selbst erfolgt entweder durch den direkten Hautkontakt über die Hände oder durch die Registrierung der Lufttemperatur als Teil des Temperaturregulierungssystems des Körpers. Die Wahrnehmung von Kälte und Wärme erfolgt jedoch nicht objektiv, wie etwa bei einem Thermometer, sondern ist von den subjektiven Voraussetzungen des Menschen abhängig und unterliegt deshalb Täuschungen. So wird beispielsweise ein Metallgegenstand kälter als ein Holzgegenstand empfunden, auch wenn er objektiv die gleiche Temperatur hat, weil Metall die Wärme schneller von der Hand ableitet als Holz. Auch hängt die Wahrnehmung von Kälte und Wärme eines Gegenstandes von der Temperatur der Haut ab, die ihn berührt. Ein kühler Gegenstand fühlt sich daher von einer Hand, die aus eiskalter Umgebung kommt, warm an.

Aktives Berühren zum Zwecke des Erkundens ermöglicht sowohl den Gewinn von Informationen über den Gegenstand als auch die Möglichkeit, mit ihm etwas zu tun: Die Oberfläche eines Stockes wird zum Beispiel mit der Hand als rau, rissig und feucht wahrgenommen, man kann den Stock aber auch wegschieben, fest halten, aufheben oder wegwerfen. Unsere Hände sind die am reichsten mit Tastsinneszellen besetzten Bereiche unserer Haut - nirgends stehen die Druckrezeptoren dichter als an den Fingerspitzen, wo auf 1 mm^2 der Oberfläche 23 Druckstellen kommen. Somit sind unsere Fingerkuppen für Druck hochsensible Organe, die schon geringste Druckunterschiede wahrnehmen können.

Trotzdem werden die Hände häufig nicht als Sinnesorgane erlebt, da wir sie, aufgrund der Dominanz des visuellen Sinnes, weniger als Erkundungs- sondern mehr

als Ausführungsorgane gebrauchen. Im Bewusstsein überdeckt der visuelle Eindruck den taktilen, und deswegen greifen, ziehen, stoßen, tragen und heben wir einen Gegenstand, ohne ihn bewusst in seinen Eigenschaften wahrzunehmen. Wir sind also mehr auf die motorische Ausführung der Hand eingestellt als auf ihre Wahrnehmungstätigkeit.
Die taktile Wahrnehmung wird uns deswegen auch erst dann richtig bewusst, wenn wir das visuelle System bewusst ausschalten (z.B. durch Schließen oder Verbinden der Augen) oder wenn wir uns im Dunkeln zurechtfinden müssen (z.B. bei einer Nachtwanderung oder während eines nächtlichen Stromausfalls). Spätestens in einer solchen Situation, wo man wenig oder nichts sehen kann, lässt sich feststellen, dass Fühlen keine Schande ist.
Viele Eigenschaften eines Gegenstandes können auch ohne visuelle Kontrolle wahrgenommen werden. Dazu gehören geometrische Formen, Maße, Proportionen, Oberflächenbeschaffenheit und Konsistenz.
Nicht ertastbar hingegen ist die Farbe einer Oberfläche, sie ist nur sichtbar Im Gegensatz zur Temperatur eines Gegenstandes, die nur tastbar und selten sichtbar ist.

Die Intensivierung der taktilen Wahrnehmung kann mit dem Erlebnisbaukasten beispielsweise dadurch erfolgen, das plastische Gegenstände, in ihrer Form und Beschaffenheit, von Nutzern des Baukastens mit verbundenen Augen ertastet und beschrieben werden. Erfahrbar wird auch, dass die Wahrnehmung von Kälte- und Wärmeempfindungen subjektiven Voraussetzungen unterliegt. Beispielsweise dadurch, dass Haut, die in dauerndem Kontakt mit einer kühlen bzw. heißen Oberfläche ist, auskühlt oder sich aufheizt, wodurch dann der objektive Temperaturzustand nicht mehr registriert werden kann. Diesen Vorgang nennt man Temperaturanpassung. Zusätzlich lassen sich Wahrnehmungen im Fingerspitzenbereich, mit Hilfe einer speziellen Tastübung, hier dem Einreiben verschiedener Cremes und Salben im Vergleich zu Sand, trainieren.
Diese unter gezielter Anleitung gemachten Erfahrungen können Empfindungen (Aha-Effekte, Ekel, Erinnerungsbilder etc.) im Zusammenspiel von Körper und Geist freisetzen, die zu einer sensiblen, punktuellen Selbstwahrnehmung führen, über die sich die TeilnehmerInnen insgesamt austauschen können (Abgleich der Erfahrungen).

Wichtig bleibt dabei natürlich die dauerhafte Förderung der taktilen Wahrnehmung sowie die Sensibilisierung für solche Erfahrungen.

2.3.1 Hände ertasten

Ziele
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Selbsterfahrung mit dem Tastsinn

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße beliebig

Material wird nicht benötigt

Dauer ca. 5 bis 10 Minuten

Anleitung

⇨ Ich möchte Euch zu einer Übung einladen, bei der Ihr Euch bewusst mit Euren Händen beschäftigen sollt.

⇨ Setze Dich dazu möglichst bequem hin, spüre Deinen Körper und schließe Deine Augen.

⇨ Lege nun sitzend die Hände auf Deine Oberschenkel.

⇨ Konzentriere Dich nun ganz auf Deine Hände - versuche sie zu spüren - nimm sie ganz bewusst wahr.

⇨ Versuche nun, indem Du Deine Hände ertastest, herauszufinden, ob eine Hand wärmer ist als die andere.

⇨ Stelle dabei fest, ob eine Hand etwas schwerer ist als die andere.

⇨ Bewege ein wenig die Finger der linken Hand, bis ich „Halt“ sage: ... „Halt“

⇨ Versuche festzustellen, ob Du einen Unterschied zwischen der linker und der rechter Hand feststellen kannst.

⇨ Bewege nun die Finger der rechten Hand, bis ich wiederum „Halt“ sage. ... „Halt“

⇨ Vergleiche jetzt wieder beide Hände und präge Dir Deine Erfahrungen ein.

⇨ Beginne jetzt, mit der rechten Hand ca. 30 Sekunden die linke abzutasten - erforsche Deine linke Hand.

⇨ Halte jetzt für einen Moment wieder beide Hände ruhig und spüre, ob sie sich unterschiedlich anfühlen.

⇨ Erforsche nun für ca. 30 Sekunden mit der linken Hand deine rechte Hand.

⇨ Lege nun beide Hände neben Deinen Körper. Spüre jetzt dem Gefühl nach, das du momentan in den Händen wahrnehmen kannst.

⇨ Öffne nun wieder deine Augen und betrachte deine Hände

Hinweis Diese Übung ist auch als Interaktionsübung einsetzbar.

2.3.2 Tastsäcke

Ziel	• Intensivierung der taktilen Wahrnehmung im Rahmen einer blindgeführten Tastübung.
Teilnehmer	Kinder ab ca. 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	Für 2 bis maximal 4 Personen. In Verbindung mit anderen Tastübungen kann die Gruppe größer sein; Größere Gruppen können nacheinander mit den Tastsäcken arbeiten.
Material	⇨ 14 Stoffsäcke mit den Maßen 20 x 30cm, die mit Kordeln verschlossen werde können. Die befüllten Tastsäcke an diesen Kordeln in die Tastgestelle eingehängt. (Eine Bauanleitung für die Tastgestelle findet sich unter 2.3.2.1). ⇨ Materialien zum Befüllen der Tastsäcke (Erbsen, Sägemehl, Federn, Rindenmulch etc.) Siehe Hinweis zur Bestückung der Tastsäcke.
Dauer	Ca. 8 bis 10 Minuten, je nach Intensität der Anleitung.
Anleitung	⇨ Jeweils zwei Teilnehmer finden sich zusammen. Einem von Ihnen werden die Augen verbunden und im Anschluss daran wird er von seinem Partner an ein Tastgestell heran geführt. ⇨ Der Teilnehmer mit den verbundenen Augen beginnt nun bei dem ersten Säckchen mit dem Ertasten der darin befindlichen Materialien. Er versucht über das Begreifen festzustellen, um welche Materialien und Gegenstände es sich handelt. ⇨ Nun kann das wahrgenommene Material gefühlsmäßig bewerten (angenehm, unangenehm, kratzig, kalt, hart, weich etc.) werden ⇨ In einem dritten Schritt ist es möglich, den Teilnehmer danach zu fragen, an was Ihn dieses Material bzw. der Gegenstand und das damit verbundene Empfinden erinnert. ⇨ Danach wird der Inhalt des nächsten Sackes ertastet. ⇨ Abschließend können alle Tasteindrücke miteinander verglichen und bewertet werden. ⇨ Denkbar ist ein Wechsel der Paarrollen nach insgesamt 7 Tastsäcken.
Hinweis	⇨ Die Säcke sind mit unterschiedlichen Gegenständen und Materialien gefüllt, die zu ertasten sind.

⇨ Um das Tasterleben differenzierter zu erleben, sind jeweils zwei verschiedene Materialien in einem Sack untergebracht. Dabei kommt es darauf an, möglichst unterschiedliche Gegenstände zu wählen, so zum Beispiel Erbsen und einen Legostein, Sand und Styropor usw.).

Materialien zur Bestückung der Tastsäcke

⇨ Rote Bohnen und einen großer Kieselstein
⇨ Erbsen und einen Sektkorken
⇨ Watte und einen Legostein
⇨ Kiefernnadeln kombiniert mit einem Stück Tannenholz
⇨ Sägemehl und Gewindeschraube mit Mutter
⇨ Reis kombiniert mit einem Gummiball
⇨ Granulat und Luftballons
⇨ Federn kombiniert mit Walnüssen
⇨ Plastikgeflecht und eine Holzkugel
⇨ Wattekugeln und eine Holzwäscheklammer
⇨ Rindenmulch kombiniert mit einem Holzei
⇨ Bastmaterial und ein Kiefernzapfen
⇨ Streichhölzer ohne Kopf und ein Plastikfell
⇨ Linsen kombiniert mit Muscheln

Ein Austausch über die gemachten Erfahrungen bietet sich innerhalb einer Gruppe an.

2.3.2.1 Herstellung eines Tastgestells für die Tastsäcke

Material

- ⇨ Gehobelte Dachlatten mit der Stärke von ca. 25mm x 45mm in folgenden Längen:
  - ⇨ Zwei Dachlatten mit 100cm
  - ⇨ Vier Dachlatten mit der Länge 32 cm
  - ⇨ 4 Dachlatten mit der Länge 80 cm
  - ⇨ Zwei Dachlatten mit der Länge 42 cm
  - ⇨ Eine Dachlatte mit der Länge 110 cm
- ⇨ Vier Klappscharniere
- ⇨ 14 runde Schraubhaken
- ⇨ Holzleim und Holzschrauben

Anleitung zum Bau eines Tastgestells

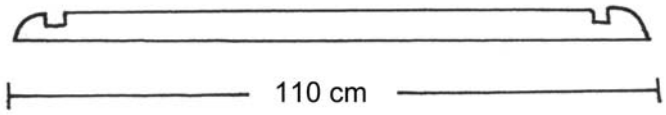


Abb. 1

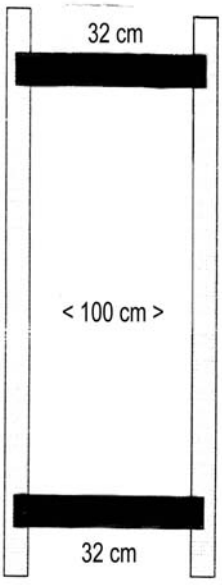


Abb. 2

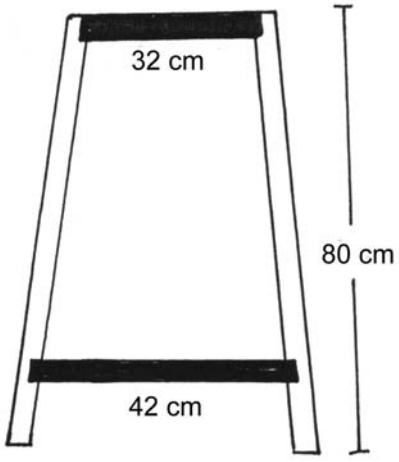


Abb. 3

Anleitung

Stützholz: Abb.1

Die 110cm lange Dachlatte wird beidseitig nach jeweils 5cm auf etwas vergrößerte Dachlattenbreite (hier 2,9cm) ca. 15mm tief eingesägt und ausgespart. Das so entstandene Stützholz wird zur allgemeinen Stabilisierung des Gestells, zwischen die beiden aufgeklappten Seitengestelle eingeklemmt.

Oberteil: Abb. 2

Die beiden 100 cm langen Dachlatten werden mit zwei Dachlatten von 32cm Länge so verbunden (geleimt und verschraubt), daß ein Rahmen entsteht, der an den langen Seiten 4cm übersteht.

Seitenteile: Abb. 3

Zwei 80cm lange Dachlatten werden jeweils mit einer 32cm und einer 42cm langen Dachlatte trapezförmig verbunden (verschraubt und verleimt). Dieser Vorgang wird zur Erstellung des zweiten Seitenteils wiederholt.

Abschließend werden die beiden Seitenteile mit den Scharnieren an dem Oberteil so befestigt, daß die Seitenteile zu Transportzwecken, nach innen eingeklappt werden können.

Anleitung

Halterungen für die Tastsäcke

In die Längsinnenseiten des Oberteils des Tastgestells werden nun noch die 14 runden Schraubhaken gegenüberliegend in das Holz eingeschraubt.

Das Gestell ist nun fertig und die durchnummerierten Tastsäcke können eingehängt werden.

2.3.3 Tastsäcke für jede Gelegenheit

Ziele	• Förderung und Sensibilisierung des Tastsinnes • Bewusst machen von körperlichen Reaktionen im Gefühlsreich • Erweiterung der sinnlichen Wahrnehmung und die Förderung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	zwei evtl. drei Personen pro Tastsack
Material	⇨ Blickdichte Stoffsäcke ⇨ Verschiedenen Materialien zum Befüllen ermöglichen (verschiedene Obstsorten; Papier, Holz, Ton, Steine und Metall etc.).
Dauer	ca. 20 Minuten
Anleitung	Einige Tastsäcke werden vor der Übung mit den zu ertastenden Gegenständen gefüllt. Die Gruppe teilt sich, je nach Anzahl der Tastsäcke, in Paar oder Dreiergruppen auf. Dann erhält jede einzelne Gruppe einen Sack mit Gegenständen. Ein Teilnehmer greift nun blind hinein und ertastet vorsichtig, mit Fingerspitzen, Handflächen und Handrücken einen Gegenstand. Danach beschreibt er seinem Gegenüber die gesammelten Eindrücke über den Gegenstand. Ist er erraten, wird der nächste Gegenstand ertastet. Denkbar: Wechsel der Rollen und Austausch im Plenum über die Erfahrungen mit der Übung.
Varianten	Zu dieser Übung sind viele Varianten denkbar, sowohl was die Gegenstände als auch was das Gespräch hierüber betrifft. Beispiele dafür sind: ⇨ **Formen erkennen** – beispielsweise runde Formen, aus unterschiedlichen Materialien und zu verschiedenen Verwendungszwecken: z.B. Holzeier, Glasmurmeln, Holzkugeln, Tennisbälle, Tischtennisbälle etc. ⇨ **Oberflächenstruktur erkennen** - Aufgabe ist es, verschiedene Papierarten, die in ihrer Rauheit variieren, blind zu sortieren: beispielsweise Löschpapier, Schreibpapier, Zeitungspapier, Sandpapier in verschiedenen Körnungen. Dazu streicht man mit den Fingerkuppen über die Oberflächen, und versucht so, die Struktur zu erspüren und zu benennen.
Hinweise	⇨ Auch im Rahmen des schulischen Unterrichts sind die Tastsäcke für jede Gelegenheit gut geeignet, um eine intensive Begeg-

nung mit dem Gegenstand zu ermöglichen und die im wahrsten Sinne des Wortes *begreifbar* zu machen.

Beispiele dafür sind

⇨ das Unterrichtsfach Biologie:
Gegenstände des Waldes (Tannenzapfen, Moos, Rinde) können verwendet werden.

⇨ der Sprachunterricht
Gegenstände, die Thema einer Vokabelübung sind (z.B. die englischen Begriffe für Haushaltsgegenstände), sind hier einsetzbar.

⇨ der Mathematikunterricht:
Hier können geometrische Formen (Kugeln, Quader, Pyramiden usw.) begriffen und erfahren werden.

Quellenangabe

Gudjons, H., Spielbuch Interaktionserziehung, Bad Heilbrunn 1987, S. 72

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.), FUN, „Umwelt erkunden - Umwelt verstehen“, Baustein „Tätige Sinne“, 3.Auflage, 1994

2.3.4 Tastgalerie

Ziele	• Sensibilisierung des Tastsinnes • Bewusstmachung von körperlichen Reaktionen • Erweiterung der sinnlichen Wahrnehmung • Förderung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	ca. 7 Personen; auch größere Gruppen sind denkbar.
Material	⇨ 14 glatte Holzplatten (z.B. Frühstücksbrettchen aus Holz) ⇨ Verschiedenste Materialien mit unterschiedlicher Oberfläche (z.B. Samt, Seide, Leinen, Kork, Gummi, Fliesen, Styropor, Schmirgelpapier, Kronenkorken etc.), die auf die Holzplatten gespannt, geklebt bzw. genagelt werden. ⇨ Ein großes Tuch oder mehrere große Tücher zum Abdecken.
Dauer	ca. 10 Minuten
Anleitung	⇨ Die Tastbretter werden in einem Abstand von ca. 35 cm auf einigen Tischen verteilt. Danach werden sie mit einem oder mehreren Tüchern abgedeckt, damit die Teilnehmer die Tastbretter nicht sehen können. Die Tastgalerie steht nun bereit. ⇨ Jeder Teilnehmer erhält zu Beginn der Übung Papier und Stift, um sich zu notieren, was er unter dem Tuch ertastet hat. Ein Teilnehmer beginnt, indem er unter die Abdeckung greift und vorsichtig mit Fingerspitzen, Handflächen und Handrücken ein Tastbrett abgreift, um zu erfahren, was für ein Materialien sich auf diesem Brett befindet. ⇨ Hat er einen Gegenstand ertastet, notiert er das Material und die damit verbundenen Empfindungen auf dem Papier und wechselt zum nächsten Tastbrett. Dadurch entsteht Platz für den nächsten tastenden Gruppenteilnehmer ⇨ Die Erfahrungen mit dieser Übung können abschließend in der Gesamtgruppe ausgewertet werden.
Varianten	Wenn man die Zeit und das handwerkliche Geschick dazu hat, lassen sich ganze Modellbaulandschaften für eine solche Galerie erstellen. Dabei können, je nach Situation und Teilnehmerkreis , komplexe Gegenstände oder einfache Dinge (z.B. Holzklötze) verwendet werden.
Hinweis	In die Tastgalerie lässt sich gut der Rainmaker (2.2.6) integrieren.
Quellenangabe	Gudjons, H, a.a.O., S. 72

2.3.5 Fußparcours

Ziele	• Intensivierung der taktilen Wahrnehmung im Rahmen einer blindgeführten Tastübung • Tasterfahrungen im Fußbereich erweitern
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Gruppengröße	Von Paargruppen (individuelle Führung) bis hin zu Großgruppen
Material	⇨ Unterschiedliche Fußbodenbeläge wie beispielsweise flauschiger Teppichboden, PVC-Boden, Steinfliesen, Parkett, Nadelfilz, Holzbohlen, Kokosmatten ⇨ Augenbinden
Dauer	pro Person 5 bis 10 Minuten
Anleitung	⇨ In einem Raum werden unterschiedliche Fußbodenbeläge nacheinander auf dem Boden ausgelegt. ⇨ Dann werden Zweiergruppen gebildet, von denen eine Person führt und die andere blind (mit Augenbinde) durch diesen Fußparcours geführt wird. Um die Beläge richtig spüren zu können, muss natürlich barfuss über diesen „Parcours“ gegangen werden. In Anschluss an die Übung werden die Rollen gewechselt.
Varianten	⇨ **Fußweg** Auf dem Boden werden verschiedene Materialien zu einem Tastpfad aneinander gereiht: harte und weiche Fußmatten, Korken, Schaumstoffteile, Metallplatten (hart und kalt), Noppenfolie, Bürsten, Styroporplatten usw. Der Pfad soll ebenfalls barfuss und zusätzlich mit den Händen erkundet werden ⇨ **Parcours im Außenbereich** Im Außenbereich kann ein solcher Parcours dauerhaft angelegt werden, wenn man hier haltbare Untergründe verwendet. So könnte ein Parcours über folgende Böden gehen: Sand, Kies, Rindenmulch, Steinplatten, Split, Gummimatten, Rasen, Metallplatten, Holzbohlen. Die Herstellungsarbeit ist natürlich relativ aufwendig.
Hinweise	⇨ Man kann sich aber auch „auf allen Vieren“ über den Parcours begeben und so die Hände zusätzlich zum Ertasten benutzen. ⇨ Für Kindergärten, Schulen, Jugendfreizeiteinrichtungen etc. ist die Anlage eines Parcours im Außenbereich eine reizvolle und lohnende Angelegenheit. ⇨ Beim Erlebnisparcours (siehe 3.1) ist der Fußparcours ein

wichtiges Gestaltungselement.

2.3.6 Trockenduschen

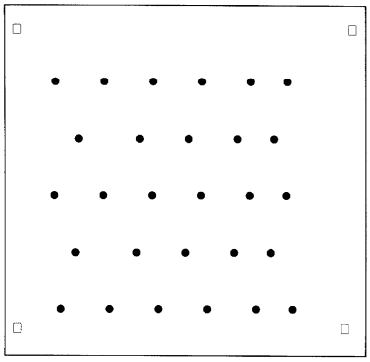
Ziele	• Wahrnehmung von Alltagsmaterialien im Rahmen einer angeleiteten, blindgeführten Vertrauensübung • Förderung des Tastsinnes
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 30 Personen - entsprechend der Anzahl der vorhandenen Trockenduschen
Material	Eine Trockendusche und eine Augenbinde für jeweils zwei Teilnehmerzahl Bauanleitungen für Trockenduschen findet sich unter 2.3.6.1
Dauer	ca. 20 bis 30 Minuten
Anleitung	⇨ Die Trockenduschen werden an den Bändern, die durch die Aufhängungen geführt worden sind, an Haken im Raum aufgehangen (auch Festinstallation ist möglich). ⇨ Sind keine entsprechenden Halterungen vorhanden stellen sich jeweils zwei Teilnehmer aus der Gruppe auf zwei Stühle und halten eine Trockendusche so hoch über den Boden, dass andere Teilnehmer problemlos durch die Trockenduschen geführt werden können. ⇨ Aus den restlichen Teilnehmern werden Paargruppen gebildet, die sich in A und B aufteilen. A führt und B wird geführt. B schließt die Augen (bzw. bekommt die Augen verbunden) und lässt sich nun von A durch die einzelnen Trockenduschen führen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, durch Kreisbewegungen) und spürt dabei die Unterschiedlichkeit der Materialien. ⇨ Nach einer angemessenen Zeit werden die Rollen (Führender, Geführter und Halter gewechselt). ⇨ Zum Abschluss werden die bei der Übung gemachten Erfahrungen in der Gesamtgruppe zusammengetragen.
Hinweise	⇨ Die Übung kann im Raum oder im Freien durchgeführt werden. ⇨ Bei der Übung kann entsprechend Musik eingesetzt werden. Auch durch einen begleitend vorgetragenen Text kann die Übung noch intensiver erlebt werden. ⇨ Diese Übung lässt sich sowohl als Anwärmung aber auch als Vertrauensübung nutzen. Eine Verknüpfung mit anderen Vertrauensübungen, z.B.: blind führen, fallen lassen, ist möglich.

2.3.6.1 Herstellung von Trockenduschen

Materialien

⇨ 50 x 50 cm große Sperrholzbretter mit der Stärke 7mm.
⇨ Verschiedene Materialien und Materialkombinationen, siehe Beispiel auf dieser Seite.
⇨ Bindfaden oder Katzendarm für die Aufhängungen

Anleitung



• = *versetzte Lochbohrungen für einzuarbeitende Materialien*
□ = *Lochbohrungen für Aufhängung*

Das Grundbrett wird mit 30 Bohrungen versehen (siehe Abbildung), durch die die verschiedenen Materialien hindurch gezogen und verknotet werden.
Zusätzlich werden an den vier Ecken Lochbohrungen für eine mögliche Aufhängung vorgenommen

Beispiele

⇨ Plastikwäscheleinen werden auf ca. 120cm Länge geschnitten, durch die Löcher gefädelt und auf der Rückseite fest verknotet.
⇨ Wollfäden werden zu Kordeln gedreht, auf ca. 120cm Länge geschnitten und ebenfalls verknotet.
⇨ Farbige Satinbänder werden auf passende Länge geschnitten und auf der Rückseite der Trockendusche verknotet.
⇨ Plastiktüten bzw. Plastikfolien werden in Streifen auf entsprechende Länge geschnitten und auf der Rückseite verknotet.
⇨ Trinkhalme, Wattekugeln und Metallglöckchen werden auf ein stabiles Band aufgezogen (anteilig ca. 11 Trinkhalme, 11 Wattekugeln und 2 Glöckchen), so daß eine Länge von ungefähr 120 cm entsteht. Das Band wird dann auf der Rückseite der Trockendusche durch eine kleine Holzkugel geführt und danach verknotet, was die Haltbarkeit erhöht.
⇨ Farbige Mineralwasserverschlüsse werden auf ein stabiles Band gezogen und auf eine Länge von 120 cm gebracht. Das Band wird dann auf der Rückseite der Trockendusche ebenfalls durch eine kleine Holzkugel geführt und danach verknotet.

2.3.7 Cremebrett

Ziele	• Erleben von Druckwahrnehmungen der Haut • Erhöhung der Tastsensibilität
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	2 bis max. 5 Personen pro Cremebrett
Material	⇨ ein Holzbrett mit Aussparrungen für ⇨ 5 kleinen Glasschälchen ⇨ Spatel oder Löffel ⇨ Verschiedene Cremes und Öle ⇨ Sand (vom Strand, Spielplatz usw.) ⇨ Öl, Wasser, Seife und Handtuch (zum Reinigen der Hände)
Dauer	ca. 15 Minuten
Anleitung	Mit dem Spatel werden die verschiedenen Cremes und Öle in die kleinen Glasschälchen gegeben und in die Vorrichtungen auf dem Cremebrett gestellt. Die vorhandenen Substanzen werden dann von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zwischen die Finger genommen und ertastet. Nach jedem ertasten einer Substanz sollten die Finger wieder gereinigt werden. In einem zweiten Schritt sollen die Finger die Kombination von Cremes und Sand erfahren, wobei ganz neue Effekte auftreten. Abschließend tauschen sich die Personen über ihre Erfahrungen aus (Weichheit, Ekelgefühle, Urlaubserinnerungen etc.)
Variante	Zur Konzentrationssteigerung ist denkbar die Übung mit verbundenen Augen durchführen zu lassen.
Hinweis	Die einzelnen Mittel haben eine unterschiedliche Konsistenz; so ist z.B. Vaseline stark fettend und zäh, wodurch gewisse Klebeeffekte hervorgerufen werden. Im Zusammenspiel mit Wasser kommt es zwar zu einem verbesserten Gleiteffekt, der aber wieder verschwindet, sobald die Hände trocken sind und die Vaseline zurückgeblieben ist; was bleibt ist ein gewisser Klebeeffekt, der bisweilen auch als unangenehm empfunden werden kann. Nivea-Creme zeigt andere Effekte: sie dringt nach kurzer Einreibezeit in die Haut ein und verliert damit den leichten Klebeeffekt. Dick aufgetragen klebt sie im Gegensatz zu Vaseline weniger, was man zwischen den Fingern gut ausprobieren kann. Bei flüssigen Mitteln, also Ölen, verschwinden diese Klebeeffekte fast völlig, wodurch diese Stoffe ein leichtes Hin- und

Hergleiten zwischen der Fingern ermöglichen.

2.3.8 Täuschung des Tastsinnes

Ziel	• Bewusstwerden der Täuschungsmöglichkeiten des Tastsinnes (Berührungssinnes), Schulung der Sinne
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	⇨ Zwei bis drei Personen pro Arbeitsgruppe ⇨ Es können mehrere Gruppen parallel nebeneinander arbeiten
Material	⇨ Augenbinden ⇨ Wattestäbchen
Dauer	⇨ ca. 8 Minuten wenn eher „forschend“ und weniger erlebnisorientiert gearbeitet wird ⇨ eine vertiefende Auswertung der Übung (siehe Varianten) dauert natürlich länger.
Anleitung	⇨ Der Testperson werden die Augen verbunden und sie macht einen Arm frei. Eine zweite Person aus der Arbeitsgruppe nimmt ein Wattestäbchen und berührt damit Haut an verschiedenen des Armes für ca. eine Sekunde. Die Testperson sollte dann mit einem Stäbchen jeweils ca. 10 Sekunden nach der Berührung die gereizte Stelle so genau, wie es ihr möglich ist, anzeigen. Danach kann man ihr dann die tatsächliche Stelle der Reizung zeigen.
Varianten	⇨ Verschiedenste Hautteile lassen sich auf diese Weise untersuchen. Man kann dabei auch mehrfach die gleiche Hautstelle reizen. Die Testperson wird dabei je nach Hautregion eine unterschiedliche Präzision bei der Ermittlung der genauen Reizstelle haben. So gibt es zum Beispiel an der Unterseite des Oberarms größere Ungenauigkeiten in der Lokalisierung von Reizen. Nach „Bearbeitung“ des Armes können auch andere Körperteile in ähnlicher Weise untersuchen werden, wodurch auf diese Weise ein „Atlas der Tastfähigkeit“ entwickelt werden kann. Eine grobe Körperskizze mit Angaben zur Tast-Sensibilität könnte der das Ergebnis sein. ⇨ Die Tastsensibilität lässt sich auch in einem Schema festhalten und wird so mit anderen Personen vergleichbar. Dazu notiert man die Anzahl der richtigen und der falschen Angaben bezogen auf den jeweiligen Ort Reizung. Bei einer systematischen Auswertung (siehe Tabelle auf der nächsten Seite) kann man für jede

getestete Person die Anzahl der richtigen und der falschen Angaben pro gereizten Ort in Prozent zur Anzahl aller Berührungsreize berechnen und erhält dabei ein für diese Person typisches Ergebnis. Das Ergebnis wird sein, dass Menschen, auch in der Ausstattung ihrer Sinne, unterschiedlich sind.

Tabelle zur Tastsensibilität

Gereizte Hautregion	*Anzahl der Berührungen*	*Anzahl der richtigen Lokalisierungen*	*Prozent der richtigen Angaben*

Hinweis

Die Anzahl der Tastsinneszellen ist an den verschiedenen Hautpartien unterschiedlich. An den Orten, wo sich eine Berührung genau lokalisieren lässt, findet man eine hohe Dichte an Sinneszellen; an den anderen, weniger gut lokalisierbaren Stellen sind die Sinneszellen seltener. Das Verblüffende für die Testpersonen ist der offenkundige Widerspruch zwischen der subjektiv genauen Wahrnehmung des Ortes der Reizung und der tatsächlichen, realen Lokalisierung des Tastreizes.
Der Widerspruch zwischen subjektiver Wahrnehmung und objektiver Reizsituation lässt sich hier gut thematisieren.

2.3.9 Relativität der Temperaturempfindung

Ziele	• Bewusstmachung der Relativität der Temperaturempfindung • Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	⇨ Zwei bis drei Personen pro Arbeitsgruppe. ⇨ Es können mehrere Gruppen parallel nebeneinander arbeiten
Material	⇨ Drei Eimer ⇨ Thermometer
Dauer	5 Minuten
Anleitung	Die Eimer zur Hälfte mit unterschiedlich warmen Wasser gefüllt (z.B. 10°C, 20°C, 30°C). Nun wird ein Teilnehmer aufgefordert, gleichzeitig beide Hände etwa 30 Sekunden lang in die Eimer mit 10°C und 30°C zu tauchen. Danach werden beide Hände zusammen in den mittleren Eimer mit 20°C gehalten. Die gemachten Erfahrungen werden in der Kleingruppe diskutiert.
Hinweise	⇨ An der Hand, die vorher in kaltes Wasser getaucht war, wird das Wasser von 20°C als warm, an der Hand, die vorher in warmes Wasser getaucht war, wird dasselbe als kalt empfunden. Die Temperaturempfindung des Menschen ist relativ. Man empfindet kalt, wenn der Haut Wärme entzogen wird und warm, wenn ihr Wärme zugeführt wird. Deshalb wird vom Körper eine bestimmte Temperatur als wärmer empfunden, wenn man aus einer kälteren Umgebung kommt. Hingegen wird die gleiche Temperatur als kälter empfunden, wenn man sich zuvor in einem warmen Raum aufgehalten hat. ⇨ Beim Baden im Freien empfindet man das Wasser nach einem Sonnenbad anfangs als kalt. Duscht man jedoch vor dem Baden kalt unter der Dusche, so wird dasselbe Wasser als warm empfunden.

2.3.10 Tennisball-Massage

Ziel
- Sensibilisierung der kinästhetischen Wahrnehmung *(siehe Exkurs zum Tellerdrehen)*, insbesondere der Sensibilisierung des Spannungssinnes

Teilnehmer Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße 2 – 30 Teilnehmer

Material
⇨ Tennisbälle
⇨ Weiche Unterlagen (Matten, Decken etc.)

Dauer 20 bis 40 Minuten

Anleitung
Diese Übung sollte mit einer kurzen Selbstbesinnung beginnen die in ruhiger und langsamer Sprache angeleitet wird:
⇨ Suche Dir einen Platz und lege dich möglichst bequem hin.
⇨ Konzentriere Dich ganz auf Deinen Körper, stelle das Reden ein und versuche langsam zur Ruhe zu kommen.
⇨ Lass nun den Tag (den Morgen) noch einmal langsam an Dir vorüberziehen - bis zum jetzigen Augenblick.
⇨ Versuche Dich von den Erlebnissen zu lösen und konzentriere dich jetzt nur auf Dich, Deinen Körper und Deine Empfindungen. Bleibe ganz das bei Dir selbst.
⇨ Öffne nun die Augen und suche Dir einen Partner, mit dem Du Dir vorstellen kannst, eine Körperübung (hier die Tennisballmassage) durchzuführen.

⇨ Haben sich die beiden Partner gefunden, legt sich ein Partner – mit geschlossenen Augen – mit dem Bauch auf eine weichen Unterlage. Der andere Partner beginnt nun auf Anweisung mit der Tennisballmassage.
⇨ Dabei werden der Rücken, die Arme, der Po, die Beine mit dem Ball zunächst vorsichtig mit einem Tennisball abgeklopft (Klopfmassage).
In einem weiteren Übungsschritt wird der Ball in Rollbewegungen über Rücken, Arme, Po und Beine bewegt (Rollmassage).

Hinweise
⇨ Bei allen Massageübungen ist darauf zu achten, dass die Nierengegend ausgespart wird
⇨ Für viele Menschen ist die direkte körperliche Berührung, z. B. mit den Händen, im Rahmen einer solchen Gruppenübung häufig zu nahe und schwer zu ertragen. Aus diesem Grunde bietet sich für den Einstieg in Entspannungsübungen die Massage mittels eines Tennisballes (oder Igelballes) an (Tennisbälle sind im Bau-

kasten enthalten).
⇨ Zu Beginn einer solchen Übung ist es sinnvoll Sinn und Zweck möglichst anschaulich zu erklären (z. B. die Übung dient der Entspannung und dem Kennenlernen des eigenen Körpers). ⇨ Zusätzlich muss extra darauf hingewiesen werden, dass es jedem Teilnehmer, dem diese Körperübung „zu viel wird“, jederzeit aufhören kann.

2.4. Sich bewegen, den Körper wahrnehmen und im Gleichgewicht bleiben

Zur Einführung

Viele alltägliche Redensarten ("Die Balance verlieren", "sein inneres Gleichgewicht finden", "aus dem Lot geraten") weisen auf die Bedeutung des Zusammenhangs zwischen dem seelischen und dem körperlichen Gleichgewicht hin. Aufrecht und sicher zu gehen und uns in umgebenden Räumen zu orientieren wird erst durch den Gleichgewichtssinn ermöglicht und muss deutlich trainiert werden - siehe beispielsweise Radfahren oder Balancieren. Das Organ zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts befindet sich im Innenohr und wird „Vestibulärapparat“ genannt. Über den Vestibulärapparat können wir Beschleunigungen (lineare und Drehbeschleunigungen) und Lageveränderungen wahrnehmen. Der Gleichgewichtssinn steht in enger Verbindung mit dem Bewegungs- und Stellungssinn sowie mit dem Hörsinn.

Das Gleichgewicht umfasst unterschiedliche Bereiche, die von der statischen Gleichgewichtserhaltung (Gleichgewicht im Stand halten) über das dynamische Gleichgewicht (Gleichgewicht in der Fortbewegung halten) bis hin zum Balancieren von Objekten (Jonglagebälle, Teller drehen etc.) reicht. Besonders schwierig wird die statische und dynamische Gleichgewichtserhaltung auf verschiedenen Unterlagen, wie z. B. Bordsteinkanten, Baumstämmen, Tauen, Bänken, Weichböden, Schaumgummimatten, Kissen etc. Die Förderung des Gleichgewichtssinns ist wichtig für die körperliche und geistige Reife eines Menschen. Hilfreich sind dabei Bewegungsangebote,

⇨ die Auf- und Abbewegungen des Körpers ermöglichen (z.B. durch hüpfen auf elastischem Untergrund wie auf Matratzen und Trampolinen),

⇨ die Schaukelbewegungen ermöglichen (z.B. wiegen und schaukeln in Hängematten und Schaukeln),

⇨ die Rollbewegungen im Sitzen oder Liegen ermöglichen (z. B. kugeln, rollen oder drehen in Autoreifen, Röhren, Tonnen),

⇨ die das Balancieren auf labilem Untergrund fördern (z.B. Wackelbrett, Pedalo fahren),

⇨ die das Balancieren von Objekten „mit etwas auf etwas“ fördern (z.B. ein Glas Wasser auf einem Tau balancieren, Eierlaufen),

⇨ die die Koordination zwischen Auge und Hand fördern (wie z.B. das Spiegelbrett oder das Jonglieren von Objekten).

In Bewegung zu sein heißt nicht stillzustehen, nicht auf der "Stelle zu treten". Wenn wir davon sprechen, dass jemand unbeweglich ist, dann meinen wir nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Starrheit.

Zur Förderung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit benötigen wir die Kinästhesie. Kinästhesie bedeutet die Wahrnehmung der Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnisse der eigenen Bewegung, des eigenen Selbst. Das heißt, es werden keine Reize aus der Umwelt aufgenommen, sondern nur solche, die im eigenen Körper entstehen. Und dazu bedarf es der Aktivierung und Bewegung.
Durch die kinästhetische Wahrnehmung erhalten wir Kenntnis über die Stellung der Glieder zueinander, sie gibt uns Rückmeldung über die Muskelkoordination, den Spannungsgrad der Muskulatur und jeder Art von Bewegung. Aufgrund dieser Eigenwahrnehmung kann ein Kind die Grenzen des eigenen Körpers erfassen, es kann eine Vorstellung über seinen Körper entwickeln.
Zum kinästhetischen System zählen der Stellungssinn, der Bewegungssinn, der Kraftsinn und der Spannungssinn. Es steht in einem unmittelbaren Zusammenhang zum Tastsinn (taktiles System) und zum Gleichgewichtssinn (vestibuläres System).

Der Erlebnisbaukasten hat sich deshalb auch besonders der Jonglage gewidmet. Jonglieren kann man fast überall: allein, mit einem Partner oder in einer Gruppe. Jonglieren trägt dazu bei, die natürliche Koordinationsfähigkeit zu entdecken und zu fördern. Jonglieren kann dazu beitragen, Geduld, Selbstbewusstsein und Kooperationsfähigkeit zu entwickeln und Energie in kreativer Form freizusetzen. Von einem Lernschritt zum Nächsten werden die eigenen Leistungsgrenzen erweitert und perfektioniert. Beispiele dafür finden sich ebenfalls in diesem Erlebnisbaukasten.
Und wo als auf einer Balancierscheibe lässt sich besser erfahren, wie man mit sich selbst und mit anderen in eine Balance, also einen Einklang, kommt?

2.4.1 Balancier-Tau

Ziel	• Sensibilisierung des Gleichgewichtssinnes (Vestibulärsystem)
Teilnehmer	Kinder ab 3 Jahre, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis ca. 30 Personen
Material	⇨ Ein ca. 5 cm dickes Tau
Dauer	Abhängig von der Länge des Taus und der Übungsanleitung
Anleitung	Die einzelnen Teilnehmer sollen nacheinander über das Tau balancieren, ohne den Boden zu berühren. Wer vom Seil fällt, muss wieder von vorne beginnen. Sinnvolle Erfahrungen sind: ⇨ 1. Mit Schuhen über das Tau balancieren. ⇨ 2. Mit Strümpfen über das Tau balancieren und die damit verbundenen Gleichgewichtswahrnehmungen spüren. ⇨ 3. Barfuss über das Tau balancieren und die damit verbundenen Gleichgewichtswahrnehmungen spüren.
Varianten	Denkbar wären beispielsweise: ⇨ Blind über das Tau zu balancieren und damit verbundene Veränderungen spüren. ⇨ Als „Gruppenschlange“ über das Tau balancieren, d.h. die Teilnehmer laufen gemeinsam über das Tau und halten sich dabei an den Schultern bzw. den Hüften fest.
Hinweise	⇨ Das Balancieren kann in Phantasiegeschichten eingebaut werden. Beispielsweise: „Stellt euch vor, dieses Tau stellt die einzige Möglichkeit dar, einen Abgrund zu überqueren.“ ⇨ Das Balanciertau ist fester Bestandteil des „Erlebnisparcours“.

2.4.2. Gleichgewichtsparcours

Ziele
- Sensibilisierung des Gleichgewichtssinnes
- Unterschiedliche Sinne erleben und erfahren können

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis zu 30 Personen

Material Die hier genannten Materialien stellen Anregungen dar und können nach den jeweiligen Möglichkeiten und Gegebenheiten variiert werden.

⇨ Materialien mit elastischen Untergrund zum auf- und abfedern wie beispielsweise aufgepumpte Autoschläuche, Schaumgummimatten, Matratzen, Weichböden, Trampoline.

⇨ Materialien, die Schaukelbewegungen ermöglichen wie Hängematten, Schaukelkombinationen aus Tauen, Bänke / Bretter, Wippen aus Brettern und Rohren.

⇨ Materialien, die Dreh- und Rollbewegungen ermöglichen wie beispielsweise Rollbretter, Autoreifen und Tonnen (die sitzend oder liegend von einer zweiten Person gerollt werden können).

⇨ Materialien, die Balancieren auf verringerter oder erhöhter Stützungsfläche ermöglichen wie Balancierbalken, Balanciertau, Baumstamm, Tische, Stühle, Kästen, Stelzen, mit Bänder versehende Dosen (Dosenlaufen), Pedalos, Einräder, Rollschuhe etc.

⇨ Materialien, die sich zum Balancieren eignen wie gefüllte Gläser oder Eimer (beispielsweise über einen Balancierbalken transportieren), Schaumstoffringe (um sie beispielsweise auf dem Kopf oder den ausgestreckten Armen zu balancieren), Eier bzw. Tischtennisbälle (um sie auf einem Löffel vor sich her zu tragen).

Dauer Dieser Parcours erfordert eine aufwendige Vorbereitung - die Aufbauzeit liegt durchschnittlich bei 1 bis 2 Stunden.
Die Durchführung selbst nimmt ebenfalls 1 bis 2 Stunden in Anspruch.

Anleitung Aus den verschiedenen Materialien wird eine Landschaft gebaut, durch die die Teilnehmer sich hindurch bewegen können. Der so gebildete Parcours variiert je nach Raumgröße und Materialien. Er kann in geschlossenen Räumen aber auch im Freien aufgebaut werden. Die Teilnehmer/innen durchlaufen den Parcours im Abstand von ca. 3 Minuten (je nach Art der Gruppe).

Varianten Abweichend vom Parcours, können die Materialien auch in Form von Stationen aufgebaut werden, die an keine Reihenfolge ge-

bunden sind. Jeder Teilnehmer kann sich eine Station auswählen und sich dort so lange Zeit lassen, wie er benötigt.

Hinweise

⇨ Der Parcours muss von seinem Schwierigkeitsgrad auf die jeweilige Teilnehmergruppe ausgerichtet sein.
⇨ Ein Betreuer sollte immer in der Nähe sein, um Anweisungen zu geben und gegebenenfalls Hilfestellungen zu leisten.
⇨ Dieser Parcours eignet sich besonders für Feste mit Kindern und Jugendlichen (z.B. als Beitrag für ein Schulfest).
⇨ Anteile, die zur Schulung des Gleichgewichtsinnes beitragen, finden sich auch im Erlebnisparcours wieder.

2.4.3 Lebendige Leiter

Ziele

- Sensibilisierung des Gleichgewichtssinnes
- Reflexion und Entwicklung des eigenen Selbstvertrauens
- Stärkung des Gruppenzusammenhaltes

Teilnehmer Kinder ab ca. 12 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße Ab ca. 15 Personen bis hin zu Großgruppen

Material Ca. 90 cm lange Buchenrundhölzer mit einem Durchmesser von mindestens 2,4 cm.
⇨ Pro zwei Teilnehmern wird ein Rundholz benötigt.

Dauer Je nach Gruppengröße 25 bis 60 Minuten.

Anleitung

Die Gruppe teilt sich auf in zwei gleich große Gruppen. Diese beiden Gruppen stellen sich nun – Schulter an Schulter – so gegenüber auf, dass eine Gasse zwischen den Teilnehmern entsteht. Dabei ist darauf zu achten, dass sich die Teilnehmenden von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen und sich möglichst gleich große Paare gefunden haben. Ist das nicht der fall, sollte vor Beginn der Übung ein Partnerwechsel vorgenommen werden.
Dann erhalten jeweils zwei sich gegenüberstehende Personen ein Balancierholz ausgehändigt. Sie müssen es nun fest an den Enden halten, so dass ein Teilnehmer aus der Gruppe – möglichst freihändig – über diese „lebende Leiter“ balancieren kann.

⇨ Begonnen werden sollte mit einer Balancierhöhe von ca. 50 cm (ca. Kniehöhe)
⇨ Als zweiter Schwierigkeitsgrad bietet sich an, die Balancierhölzer auf Taillenhöhe (ca. einen Meter) anzuheben.

⇨ Zum Abschluss werden die Balancierhölzer auf die Schultern gelegt, mit den Händen gesichert und zum Balancieren freigegeben.
⇨ In den meisten Fällen ist eine Hilfestellung durch die Leitung notwendig (an die Hand fassen).

Im Anschluss an die Übung findet eine Reflexion zu den Erfahrungen mit der Übung statt. Fragen dazu könnten beispielsweise sein: Wie erging es Dir beim Balancieren? Welche Erfahrungen hast Du dabei für Dich gemacht? Was hast Du beim Halten der Balancierhölzer empfunden?

Variante

Die Wegstrecke der „lebendigen Leiter“ lässt sich dadurch verlängern, indem sich das Paar mit dem ersten Balancierholz, nach erfolgreicher Balancierbeteiligung, umgehend an das Ende der Reihe anschließt. Genauso verfahren dann die weiteren Gruppenteilnehmer aus der Balanciergasse.

Hinweise

⇨ Das Balancieren über die „lebendige Leiter“ muss freiwillig geschehen (Vertrauensübung). Dazu gehört, dass sich jeder Teilnehmer die Höhe(n) aussucht, die er/sie sich persönlich zutraut.
⇨ Der Gruppe muss verdeutlicht werden, wie wichtig jeder einzelne Teilnehmer für die Sicherheit des Balancierenden ist (Zuverlässigkeit der Gruppe für den Einzelnen).
⇨ Ein Betreuer sollte immer in der Nähe sein, um Anweisungen zu geben und gegebenenfalls Hilfestellungen zu leisten.
⇨ Diese Übung eignet sich diese Übung besonders gut für draußen.

2.4.4 Tellerdrehen

Ziel
- Sensibilisierung des Bewegungs- und Stellungssinnes
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- Stärkung des Selbstwertgefühls

Teilnehmer Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße Die Gruppengröße richtet sich nach den vorhandenen Jongliertellern. Optimal ist eine Gruppengröße von 4 bis 12 Personen.

Material
⇨ Jonglierteller (Auch im Handel erhältlich)
⇨ Jonglierstäbe (ebenfalls im Handel erhältlich)

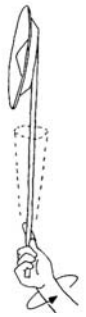
Dauer Sie ist abhängig von den bereitgestellten Materialien, den Anleitungsfähigkeiten der Gruppenleitung sowie vom Einsatz, Übungsstand und Perfektionswillen der Teilnehmer.

Anleitung

1. Handhabung des Jonglierstabes

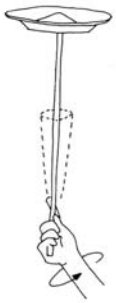
⇨ Nimm *(als Rechtshänder)* das untere Ende des Stockes in die rechte Hand. Der Zeigefinger liegt am Stock und die Stockspitze zeigt nach oben. Male nun mit der Spitze kleine Kreise, die ungefähr so groß sind wie der Jonglierteller, in die Luft und lasse dabei das Handgelenk leicht kreisen.

Anleitung



2. Andrehen des Jongliertellers

⇨ Hänge den Teller so auf den Stab, dass die Rille auf der Unterseite des Tellers auf der Spitze liegt.
⇨ Lasse jetzt dein Handgelenk, wie bei der Vorübung, langsam kreisen, so dass sich der Teller um den Stock herumdreht. Der Teller selbst hängt dabei noch immer senkrecht.



⇨ Wenn der Teller nun langsam regelmäßigen Schwung bekommt und etwas in die Waagerechte geht, lasse die Stockspitze in der Rille der Unterseite des Tellers „wandern“.
⇨ Wenn der Teller ausreichend Schwung hat, halte das Handgelenk plötzlich still, so dass die Spitze des Jonglierstabes in die Mitte des Tellers springen kann.

3. Beschleunigung

Anleitung

⇨ Wenn der Teller weiter beschleunigt werden soll, lasse den Jonglierstab wieder in die Unterkante des Tellers zurückrutschen, indem zu dein Handgelenk kreisen lässt.

⇨ Wenn der Teller ausreichend Schwung hat, lasse ihn durch plötzliches Stillhalten des Handgelenkes wieder mit der Mitte auf die Spitze wandern.

Varianten

⇨ Den sich leicht drehenden Teller leicht hochwerfen und wieder auf der Stockspitze landen lassen.

⇨ Im Rahmen einer Paarübung die sich leicht drehenden Teller gegenseitig zuwerfen und möglichst drehend auffangen.

⇨ Den sich drehenden Teller hinter dem Rücken, unter dem Bein oder von Hand zu Hand hergehen lassen *(Diese Übung bietet sich auch als Paar- oder Gruppenübung an).*

⇨ Den sich drehenden Teller mit einem Zeigefinger von der Stockspitze nehmen und sich dort weiter drehen lassen und wieder auf die Spitze setzen.

⇨ Den sich drehenden Teller auf der Handfläche, dem Fuß, der Stirn etc. setzen und dort balancieren.

⇨ Mit mehreren Jongliertellern und –stäben gleichzeitig arbeiten, beispielsweise in jeder Hand einen Jonglierteller drehen lassen.

Hinweise

⇨ Die Übungen sind abhängig von dem vorhandenen Material und den Fähigkeiten des Gruppenleiters und der Teilnehmer.

⇨ Anstelle eines Jonglagetellers kann auch eine Frisbee-Scheibe, ein beschwertes Tuch oder einen rechteckigen Gegenstand (Tablett, Buch, Brett) auf dem Stock gedreht werden.

⇨ Ein kontinuierliches Üben kann die Jonglierfähigkeit deutlich steigern.

⇨ Zum Abschluss eines Jonglage-Workshops können die erlernten Fähigkeiten einzeln und/oder in der Gruppe präsentiert werden.

Quellenangabe

Finnigan, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens, Köln 1988

2.4.5 Die Drei-Ball-Jonglage

Ziele
- Sensibilisierung des Bewegungs- und Stellungssinnes
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- Stärkung des Selbstwertgefühls

Teilnehmer Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis zu 30 Personen; Die Gruppengröße richtet sich nach den vorhandenen Jonglagebällen. Optimal ist eine Gruppengröße von 8 bis 12 Personen.

Material ⇨ Jonglagebälle (käuflich erworben oder selbst hergestellt)
⇨ siehe 2.4.5.1 Anleitung zur Herstellung von Jonglagebällen

Dauer Die Dauer ist abhängig von den bereitgestellten Materialien, den Anleitungsfähigkeiten der Gruppenleitung sowie vom Einsatz, Übungsstand und Perfektionswillen der Teilnehmer.

Anleitung Die Grundform der Jonglage ist die Kaskade. Sie ist eine grundlegende Jonglierbewegung und bedeutet eine Ruheposition, zu der man als Jongleur immer wieder zurückkehren kann. Man lernt sie am leichtesten Schritt für Schritt.

⇨ ***Übungen mit einem Ball***

Wirf einen Ball in Form einer liegenden Acht mit kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand. Beginne, indem Du den Ball (als Rechtshänder) von rechts unten nach links oben wirfst, ihn mit der linken Hand auffängst und dann nach rechts oben wirfst. Fange ihn nun mit der rechten Hand auf und wiederhole die Übung. Der Ball sollte ca. 30 cm höher als Deine Schultern geworfen werden. Dabei ist es wichtig, dass Deine Hände unten bleiben (nicht höher als Deine Brusthöhe) und den Ball vor der Mitte Deines Körpers (Mittellinie) loslassen und ihn in Taillennähe auffangen.

Wenn Du die Achterfigur ohne zu Stocken flüssig beherrschst, kannst Du zwei Bälle dazu nehmen.

⇨ ***Übung mit drei Bällen***

Um den Anfang und das Ende einer Jongliernummer zu üben, nimm zwei Bälle in die Hand und halte sie jeweils mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger fest. In dem so entstandenen „Nest“ aus Daumen, Zeige- und Mittelfinger muss Platz für den dritten Ball sein. Werfe den dritten Ball nun in einer Achterfigur von „Nest“ zu „Nest“. Die anderen zwei Bälle bleiben die ganze Zeit an ihrem Platz.

⇨ ***Zwei Bälle vertauschen***

Nimm zwei Bälle in Deine stärkere Hand und einen Ball in Deine schwächere Hand (ins „Nest“). Bei Rechtshändern ist die schwächere Hand in der Regel die Linke, bei Linkshändern häufig die Rechte. Werfe nun den Ball aus dem „Nest“ hoch zu einer Achterfigur. Wenn dieser Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den Ball aus der schwächeren Hand in der Achterfigur los, so dass er unter dem ersten Ball durchfliegt. Die Bälle haben sich nun in der Luft gekreuzt und die Hände gewechselt. Wenn Du dieses Wechseln beherrschst, gehe zum nächsten Schritt über.

⇨ ***Fortlaufendes Jonglieren mit drei Bällen***

Werfe wie im vorherigen Schritt den ersten Ball aus Deiner stärkeren Hand. Wenn er seinen höchsten Punkt erreicht hat, wirf den zweiten Ball aus Deiner schwächeren Hand. Wenn dieser nunmehr seinen Höhepunkt erreicht hat, werfe den dritten Ball, der noch in Deiner stärkeren Hand ist. Zwischenzeitlich fängst Du die entsprechenden Bälle wieder auf. Jedes Mal, wenn ein Ball an seinem höchsten Punkt angelangt ist, wirfst Du den nächsten los. Die Hände werfen immer abwechselnd.

⇨ ***Beenden der Drei-Ball-Jonglage***

Du stoppst die Drei-Ball-Jonglage, indem Du den letzten Ball mit dem „Drei-Finger-Nest“ auffängst.

Hinweise:

⇨ Immer mit der Hand beginnen, die zwei Bälle hält.

⇨ Nicht auf die Hände, sondern auf die höchsten Flugpunkte schauen.

⇨ Von drei Bällen sollte immer ein Ball in der Luft sein und einer auf dem Weg nach oben.

⇨ Die Bälle in einer Ebene halten und nicht nach vorne werfen .

⇨ Auf beiden Seiten gleich hoch werfen.

⇨ Mit der Zeit das Wurfmuster verkleinern - nicht mehr 30 cm über den Schultern, sondern bis unter die Augenhöhe werfen.

⇨ Zum Abschluss eines Jonglage-Workshops können die erlernten Fähigkeiten einzeln und/oder in der Gruppe präsentiert werden.

Quellenangabe

Vergleich und bildliche Anleitung in:
Finnigan, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens, Köln 1988

2.4.5.1 Anleitung zur Herstellung von Jonglagebällen

Variante 1

Material
⇨ Luftballons
⇨ Katzenstreu
⇨ Pergamentpapiertüten (z.B. für Frühstücksbrote)
oder entsprechende andere kleinere Plastiktüten

Erstellung
⇨ Soviel Katzenstreu in eine Pergamentpapiertüte füllen, wie für einen Jonglierball benötigt wird (Tennisballgröße oder gegebenenfalls kleiner).
⇨ Diese so entsprechend gefüllte Tüte zu einem Daraus einen Ball formen.
⇨ Das Mundstück von einem Luftballon abschneiden und den so verkleinerten Ballon über die ballförmige Tüte mit dem Katzenstreu ziehen.
⇨ Nun einen zweiten Ballon ohne Mundstück seitenverkehrt über den so entstandenen Ball stülpen
⇨ Zur besseren Festigkeit können gegebenenfalls weitere Ballons benutzen werden.

Variante 2

Material
⇨ Luftballons
⇨ Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen)
⇨ trockener Sand (z.B. Vogelsand)
⇨ einen Trichter

Erstellung
⇨ Der trockene Sand wird mit den Hülsenfrüchten vermischt *(Der Sand darf nicht feucht sein, da sonst die Hülsenfrüchte an keimen könnten).*
⇨ Die Mundstücke zweier Luftballons abschneiden.
⇨ Die Mischung aus Sand und –Hülsenfrüchten mit Hilfe des Trichters in einen Ballon füllen.
⇨ Einen zweiten Ballon von der anderen Seite über den ersten Ballon ziehen.
⇨ Zur besseren Festigkeit mehrere Ballons übereinander ziehen.

Hinweis
Dem Gewicht der Jonglagebälle fällt beim Jonglieren ein entscheidenden Einfluss zu. Je leichter ein Jonglageball ist, um so schwerer ist seine Flugbahn zu berechnen. Aus diesem Grund ist die Variante 2 gegenüber der Variante 1 zu bevorzugen.

2.5. Riechen

Zur Einführung

Der Geruch eines in Lindenblütentee getauchten Gebäckstücks lässt für den Erzähler in Marcel Prousts großem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ plötzlich und unerwartet Erlebnisse der Jugend ins Gedächtnis treten. Ein vertrauter Sinneseindruck lässt somit einen Teil der Lebensgeschichte lebendig werden. Es erscheinen Erinnerungsbilder vor seinem geistigen Auge, die ihn immer tiefer in das Labyrinth der Vergangenheit führen und die sich mit dem Erleben der Gegenwart zu einem Gesamt vermischen. Riechen wird in dieser Episode zum leitenden Sinn des Lebens und Erlebens.

Für viele Menschen mag dies überraschend erscheinen, gilt doch der Geruchssinn oft als ein wenig bedeutender Sinn. Dabei verweist bereits die Sprache auf seine Wichtigkeit: Redewendungen wie „das stinkt mir“ oder „den kann ich nicht riechen“ lassen erahnen, dass wir uns oftmals bereits vor der bewussten Erfassung einer Person oder Situation bei der Einschätzung nach Sympathie und Antipathie von unterschwelligen Geruchsreize leiten lassen. Die Parfumindustrie jedenfalls weiß um diese Zusammenhänge und versucht, sie zu nutzen. Sicher spielt also der Geruchssinn eine wesentlichere Rolle, als gemeinhin angenommen wird. Ganz deutlich zeigt dies ein Blick ins Tierreich, wo viele Nasentiere (z.B. Hunde) sich durch Riechen orientieren, ihren Partner finden und miteinander sozial kommunizieren. Wenngleich dies beim Menschen nicht so ausgeprägt ist, so gibt es sicherlich auch heute noch wichtige Bereiche, wo wir uns am Geruch orientieren. Unser so wichtiges Großhirn hat sich immerhin im Laufe der Stammesgeschichte aus einem einfachen Hirnteil entwickelt, das hauptsächlich dem Riechen diente. Insofern sind also Denken und Riechen miteinander verwandt.

2.5.1 Duftgläser

Ziele
- Konzentration auf den Geruchsinns
- Wecken und Bewertung von verschiedene Geruchserfahrungen
- Beziehungen herstellen zwischen Geruchserfahrung und Erinnerungsvermögens (Gedächtnis)

Teilnehmer Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis 8 Personen pro Gruppe

Material
⇨ 36 braune Gläser mit Schraubverschlüssen aus der Apotheke
⇨ Stark riechende Essenzen und Aromen wie beispielsweise Zitronenöl, Orangenöl, Nelken, Thymian, Menthol, Pfefferminze, Essig, Rose, Birne, etc.
⇨ Wattebällchen

Dauer ca. 20 bis 30 Minuten; abhängig von der Zahl der Essenzen und der inhaltlichen Aufarbeitung.

Anleitung
⇨ **Vorbereitung:** Die Wattebällchen werde in die Gläser gegeben. Von jeder stark riechenden Substanzen werden nun jeweils zwei Gläser mit den gleichen Aromen und Stoffen gefüllt. Jeweils eines dieser Gläser wird zusätzlich mit einem Punkt auf dem Deckel gekennzeichnet werden. Unter dem Boden werden die Gläser mit den Namen der Inhaltsstoffe durch vorbereitete Papieraufkleber kenntlich gemacht.
⇨ **Durchführung:** Die Gläser werden in Zweierreihen auf einem Tisch angeordnet - die Gläser mit einem Punkt werden links, die ohne Punkt rechts aufgestellt.
Die Gruppenleitung demonstriert nun die Handhabung der Duftgläser. Man nimmt ein Glas, schraubt den Deckel auf und fächelt sich vorsichtig aus einigen Zentimetern Abstand den Duft mit einer Hand in Richtung Nase.
Danach nehmen die Teilnehmer von jeder Seite ein Glas in die Hand und versuchen identische Düfte zu erriechen.
Ist ein Duft identisch, werden beide Gläser in die Mitte gestellt.

Varianten
⇨ Eine Möglichkeit könnte sein, zunächst nur die Duftstoffe erkennen und benennen zu lassen.
⇨ Weiterführend könnte man dann assoziieren: „Suche dir einen Duft aus, der dich an etwas in deinem Leben (Kindheitserinnerung, gute Gefühle, spannende Situation etc.) erinnert.“
⇨ Die sich hier anschließenden Gesprächsrunden können nun

entweder persönliche Erfahrungen oder den meist wenig thematisierten Geruchssinn und seine Bedeutung in den Mittelpunkt stellen.

Hinweise

⇨ Mit Andauer der Übung versagt bei den meisten Teilnehmenden die Fähigkeit, Düfte zuzuordnen.

⇨ Die Duftstoffe und Materialien in den Duftgläser halten sich erfahrungsgemäß 3 Monate und müssen danach erneuert werden.

⇨ Keine Zwiebeln und keinen Knoblauch verwenden.

2.5.2 Geruchsmemory

Ziele

- Förderung und Weiterentwicklung des Geruchsinns
- Unterscheidung von verschiedenen Duftstoffen
- Förderung des Erinnerungsvermögens (Gedächtnis)

Teilnehmer Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis 8 Personen pro Gruppe

Material

⇨ 36 braune Gläser mit Schraubverschlüssen aus der Apotheke

⇨ Stark riechende Essenzen wie z.B.: Zitronenöl, Orangenöl, Nelken, Thymian, Menthol, Pfefferminze, Essig, Rose, Birne, etc.

⇨ Wattebällchen

Dauer ca. 15 Minuten; abhängig von der Zahl der Duftgläser

Anleitung

⇨ **Vorbereitung**

Die Wattebällchen werde in die Gläser gegeben. Von jeder stark riechenden Substanzen werden nun jeweils zwei Gläser mit den gleichen Aromen und Stoffen gefüllt. Unter dem Boden werden die Gläser mit den Namen der Inhaltsstoffe durch vorbereitete Papieraufkleber kenntlich gemacht.

⇨ **Durchführung**

Die Gläser werden ungeordnet auf einen Tisch gestellt. Die Gruppenleitung demonstriert nun die Handhabung der Duftgläser. Man nimmt ein Glas, schraubt den Deckel auf und fächelt sich vorsichtig aus einigen Zentimetern Abstand den Duft mit einer Hand in Richtung Nase.

Danach versucht jeweils ein Teilnehmer – nonverbal - in drei Versuchen zwei identische Düfte zu erriechen. Gelingt es ihm nicht, so werden die Gläser wieder zurückgestellt und der nächste Teilnehmer versucht sich am Duftmemory.

Das geschieht solange, bis alle Düfte zugeordnet wurden.

2.5.3 Geruchslandkarte

Ziele
- Selbstkonzentration im Rahmen einer kreativen Handlung
- bewusstes Wahrnehmen von Gerüchen
- Förderung der Darstellungsfähigkeit (Zeichnungen, Symbole)

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis zu 30 Personen; entsprechend der Anzahl der Klemmbretter

Material
⇨ Klemmbretter oder vergleichbare Schreibunterlagen (z.B. fester Schreibblock)
⇨ Papier und Stifte
⇨ Augenbinden
⇨ Einen Stuhl oder eine Decke

Dauer 30 bis 45 Minuten

Anleitung
⇨ Die Gruppe begibt sich ins Freie, möglichst auf eine Grünfläche (Rasen, Wiese, Weide). Aber auch in der Stadt ist diese Übung möglich (z.B. auf dem Schulgelände oder dem Gartenbereich des Jugendzentrums).
⇨ Jeder Teilnehmer erhält ein Klemmbrett mit Papier und Stift und sucht sich dann einen Platz auf der gewählten Fläche aus. Dabei ist es sinnvoll, dass zwischen den Teilnehmern eine Distanz von wenigstens 5 bis 10 Metern besteht. Haben alle ihren Platz gefunden, werden die Augen verbundenen und jeder Teilnehmer konzentriert sich darauf, welche Gerüche er wahrnimmt. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit sollen diese Geruchswahrnehmungen (möglichst mit räumlicher Zuordnung) in Symbolen oder Bildern zeichnerisch auf dem Papier festgehalten werden.
⇨ Abschluss der Übung:
Im Anschluss an die Übung werden in der Gruppe die verschiedenen Gerüche, Wahrnehmungen und Empfindungen vorgestellt und miteinander verglichen. Daraus lässt sich nun eine gemeinsame Geruchslandkarte der Gesamtgruppe erstellen (z.B. auf einer speziellen Wandzeitung).

2.6. Schmecken

Zur Einführung

Über Geschmack sollte man nicht streiten. Schließlich ist das, was schmeckt, Moden und subjektiven Vorlieben unterworfen: „Der eine isst gern Bratkartoffeln, der andere grüne Seife.“[1] Andererseits gilt: Wer Geschmack hat, gilt etwas. Und: Wer geschmacklos ist, eckt überall an. Offenbar spielt der Geschmack doch eine wesentliche Rolle. Und wenn man die Fülle der Kochbücher, Speisekarten, Menuevorschläge, Feinkostläden und Spezialitätenrestaurants betrachtet, zeigt es sich deutlich, welche Bedeutung im alltäglichen Leben dem Geschmack und dem Schmecken beigemessen wird. Auf der anderen Seite wird unser Appetit auf Leckeres mit Fastfood, Nahrung aus dem Lebensmittellabor und minderwertiger Ware abgespeist. Dies zeigt, dass eine Schulung des Geschmacks notwendig ist, damit er nicht seine wichtigste Funktion verliert, nämlich der Sinn zu sein, der bei der Auswahl der Nahrung ihre Frische und Bekömmlichkeit überprüft.
Der Geschmack ist der Sinn, der unmittelbar mit unserem elementaren Bedürfnis nach Nahrung zusammenhängt; und so gibt es vom Geschmack her auch natürliche Bezüge zum Thema Essen und Ernährung. Gerade in unserer heutigen Zeit gibt es eine Fülle an Störungen des Essverhaltens (Anorexie, Bulimie) und auch hier ist oft der Geschmack mit beteiligt: Esslust und Essfrust liegen häufig nahe beieinander.

Vielfach sind süchtige Verhaltensweisen ebenfalls mit dem Geschmack verbunden. Das Aroma des Zigarettenrauchs auf der Zunge, das Kosten von Wein und Bier auf der Zunge, all das sind Konsumanreize, die unter Umständen mit Ursache für die Entwicklung einer Sucht sein können. Gerade vom Geschmack her ließe sich eine ganze Typologie der Süchte entwickeln. Deshalb ist der Geschmack, wie übrigens auch andere Sinne, oftmals weniger geschätzt worden, da er zur Unmäßigkeit und Maßlosigkeit führen kann. „Der Unmäßige begehrt ... alles Lustbringende oder das meiste Lustbringende und wird von der Begierde dermaßen getrieben, dass ihm die Lüste lieber sind als alles andere."[2] Der Leitgedanke der Mäßigkeit kann also ebenfalls bei einer Schulung des Geschmacks eine wesentliche Rolle spielen und sollte nicht übersehen werden.

Geschmack ist als Sinn nicht isoliert zu betrachten. Gerade der Mund besitzt die Möglichkeit der taktilen Empfindung im ausgeprägten Maße; und so ist es kein Zu-

fall, dass Freud als erste Stufe der psychosexuellen Entwicklung die orale Phase ausmacht, in der der Mund als primäre Quelle der Befriedigung durch Saugen und Nahrungsaufnahme dient. Säuglinge und Kleinkinder verbringen einen großen Teil

des Tages damit, am Daumen, Schnuller oder anderen Gegenständen zu nuckeln oder aus der Mutterbrust oder einer Flasche Nahrung zu sich zu nehmen. Nach Freud bleiben hier erfahrene Erlebnisse in der Erinnerung erhalten und können ein Leben beeinflussen.

Die im Folgenden dargestellten Übungen sind nur eine kleine Kostprobe zum weiten Themenbereich „Geschmack“. Gerade die vielfältigen Bezüge dieses Sinnes lassen es sinnvoll erscheinen, sich hiermit in ganzheitlicher Weise zu beschäftigen: Thematisieren Sie mit Ihren Klassen und Gruppen, wie man sich richtig gesund und geschmackvoll ernährt. Kochen und backen Sie mit Kindern und Jugendlichen zu den verschiedensten möglichen Anlässen, wie z.B. bei gemeinsamen Fahrten, Treffen und Aktionen. Schulen Sie mit ausgewählten Rezepten ihren Geschmack und ihr Urteilsvermögen. Ernten oder kaufen Sie gemeinsam die Zutaten, bereiten Sie sie gemeinsam zu und kochen zusammen, decken Sie den Tisch dekorativ und essen Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe. Gerade solche Aktivitäten können ein ganzheitliches Erleben von Geschmack und Genuss ermöglichen.

[1] so liest man es in Erich Kästners Kinderroman Pünktchen und Anton.

[2] So formuliert es Aristoteles in der Nikomachischen Ethik, 1119a (Kap 14). Aristoteles sieht übrigens auch den Bezug zwischen Tastsinn und Geschmack, der im Folgenden erläutert wird. Eine Darstellung der Wertungen des Geschmacks in der Tradition findet sich in: Onfray, M., Der Bauch der Philosophen, Frankfurt 1991[2], zur Tugend des Maßhaltens vgl auch Comte-Sponville, A, Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben, Hamburg 1996, S.53-59

2.6.1 Angeleitete Genussübung

Ziele	• Bewusstes, genusshaftes Erleben • Reflektion über Genuss und den Bezug zwischen Genuss und Sucht
Teilnehmer	Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis zu 100 Personen
Material	⇨ Kleine verpackte Schokoladentäfelchen verschiedenster Sorten (z.B. Ritter Sport Mini) ⇨ Kleine Tüten mit Gummibärchen ⇨ als Alternative Erdnüsse oder Bananen
Dauer	⇨ für die Übung 10 bis 15 Minuten ⇨ für die anschließende Reflektion bis zu 15 Minuten
Anleitung	Die Schokoladentäfelchen werden unter den Teilnehmenden herumgereicht, damit sich jeder möglichst seine Lieblingssorte aussuchen kann. Wer Schokolade nicht mag, oder im Moment keine Lust darauf hat, bekommt als Alternative Gummibärchen, eine Erdnuss oder ein Stück Banane angeboten.
Hinweis	Bereits beim Verteilen der Genussproben ist darauf hinzuweisen, dass die gewählten Dinge noch nicht ausgepackt und probiert werden dürfen.
Anleitung	Die Anweisungen für die Übung lauten folgendermaßen: ⇨ Setze Dich so bequem wie möglich auf Deinen Platz. ⇨ Öffne nun das Papier, lege Schokolade offen im Papier auf den Handteller legen und betrachte sie. ⇨ Schließe nun die Augen. ⇨ Konzentriere Dich jetzt direkt auf den Geruch der Genussprobe. ⇨ Befeuchte Deine Lippen und fahre mit ihnen langsam mit Ihnen über die Schokolade. ⇨ Lecke nun Deine Lippen ab. ⇨ Spüre schon einmal dem Vorgeschmack nach. ⇨ Beiße jetzt ein kleines Stück ab, nicht kauen, sondern lasse es erst einmal vorne auf der Zunge liegen, bis es warm genug ist, um zu schmelzen. ⇨ Schiebe nun dieses Stückchen mit der Zunge in die linke Backe. Acht dabei darauf, dass Du das Stückchen nicht verschluckst. ⇨ Verschiebe jetzt das Stückchen in die rechte Backe.

⇨ Presse nun mit der Zunge den Rest leicht gegen den Gaumen, bis er zu Brei wird.
⇨ Schiebe die Schokolade mit der Zunge nun so im Mund herum, bis nichts mehr davon übrig ist.
⇨ Verfolge nun noch einmal den Weg, den die Schokolade in Deinem Mund zurückgelegt hat.
⇨ Mache Dir dabei auch die verschiedenen Empfindungen bewusst, die Du bei dieser Genussübung gemacht hast.
⇨ Öffne nun wieder die Augen.
⇨ Nimm jetzt ein weiteres kleines Stückchen in den Mund, ohne es zu zerbeißen.
⇨ Schiebe das Stück nun mit der Zunge dorthin, wo die Schokolade vorhin die angenehmsten Empfindungen ausgelöst hat.
⇨ Genieße das Stück solange wie möglich.
⇨ Genieße jetzt den Rest nach eigenem Gutdünken.

Bei der Auswertung sollten die folgenden Gesichtpunkte angesprochen werden:
⇨ Erfahrungen mit der Übung zusammentragen.
⇨ Merkmale von Genuss sammeln und stichwortartig notieren.
⇨ Die Bezüge von Genuss und Sucht thematisieren.
⇨ Private Aufgabe: Heute etwas ganz bewusst genießen, z.B. ein Buch, ein Musikstück, in der Sonne liegen.

Quellenangabe

⇨ Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich (Hrsg.), "Sucht - Drogen - Prävention", (Anschrift: Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Röntgenstraße 44, 8005 Zürich)

2.6.2 Geschmacksfläschen

Ziel
- Bewusstes Erleben von Geschmackswahrnehmungen auf der Zunge

Teilnehmer Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Gruppengröße bis 10 Personen (Kleingruppenarbeit parallel denkbar)

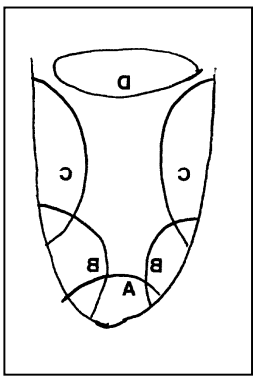
Material
⇨ 5 Geschmacksfläschen
⇨ Zucker, Salz, Zitronensaft und Wermut-Tee
⇨ Augenbinden

Dauer ca. 10 Minuten

Anleitung
In jedes Fläschen wird ein Geschmacksstoff (süß, salzig, sauer und bitter) gegeben und entsprechend verdünnt. Das fünfte Fläschen enthält eine Mixtur aus allen vier Geschmacksstoffen.
Diese Fläschen werden nun auf einen Tisch gestellt, an dem die Teilnehmer mit verbundenen Augen sitzen. Zunächst bekommt jeder Teilnehmer je einen Teelöffel voll mit einem Geschmacksstoff der einzelnen Fläschchen. Die Aufgabe besteht darin, die Flüssigkeit über die gesamte Zunge fließen zu lassen und zu testen, wo welches Geschmacksempfinden zu entdecken ist. Bevor eine weitere Flüssigkeit in dieser Weise getestet wird, muss der Mund ausgespült werden. Dabei wird entdeckt werden, dass die Hauptgeschmacksqualitäten auf unterschiedliche Bereiche der Zunge verteilt sind.
⇨ Nachdem die einzelnen Grundstoffe auf den verschiedenen Zungenarealen ausprobiert worden sind, wird das Geschmacksgemisch eingesetzt. Dabei wird deutlich, dass die unterschiedliche Mischung der vier Geschmackskomponenten den eigentlichen Geschmack aus macht, der sich in Abhängigkeit von den vorhandenen Geschmacksanteilen ändert.

Hinweis

Unsere Zunge ist mit Geschmacksknospen besetzt. Allerdings liegen diese nicht wahllos verteilt, sondern sind in ganz bestimmten Zungenarealen angeordnet.
A: süß
B: salzig
C: sauer
D: bitter
(siehe nebenstehende Abbildung)



2.6.3 Geschmacksprobe

Ziele	• Bewusstes Erleben von Geschmackswahrnehmungen auf der Zunge • Erleben des Zusammenspiels von Geschmack und Geruch
Teilnehmer	Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Gruppengröße	bis 10 Personen
Material	⇨ Obst und Gemüse (Kartoffel, Kohlrabi, Apfel, Möhre, Paprika, Zitrone etc.) ⇨ Orangensaft ⇨ Naturjoghurt und Quark ⇨ Mehl und mehr ⇨ Teelöffel ⇨ Augenbinden
Dauer	ca. 15 bis 25 Minuten (je nach Gruppengröße)
Anleitung	⇨ Die Teilnehmer setzen sich um einen Tisch oder bilden mit Stühlen eine Stuhlreihe. Danach werden ihnen die Augen verbunden. Jetzt bekommt jeder einen Teelöffel in die Hand. ⇨ Die Gruppe wird aufgeteilt in zwei Gruppen: Gruppe A darf bei der ersten Geschmacksprobe riechen und schmecken, Gruppe B darf nur schmecken. Nach der Probe wechseln die Bedingungen. ⇨ Die Leitung legt nun eine Geschmacksprobe, zum Beispiel ein Stückchen Apfel, auf jeden Teelöffel eines jeden Teilnehmers. Über das Schmecken bzw. Riechen und Schmecken sollen die Teilnehmer die verschiedenartigen sinnlichen Eigenschaften der einzelnen Materialien bewusst erfahren und benennen, um welches Lebensmittel es sich handelt. ⇨ Die Übung sollte möglichst nonverbal durchgeführt werden, was den meisten Teilnehmern sehr schwer fallen dürfte. Der Anleiter zählt bis 3, woraufhin möglichst alle Teilnehmenden gemeinsam sagen sollen, was sie gerade gegessen haben.
Variante	⇨ Als Variante bieten sich eingefärbte Lebensmittel an. Ohne Augenbinden müssen die Teilnehmenden beispielsweise einen blauen Apfel essen oder eine rote Birne.
Hinweis	⇨ Erfahrungsgemäß ist das eine Übung, die den Teilnehmenden sehr viel Spaß bereitet.

3. Aktions- und bewegungsorientierte Übungen

Zur Einführung

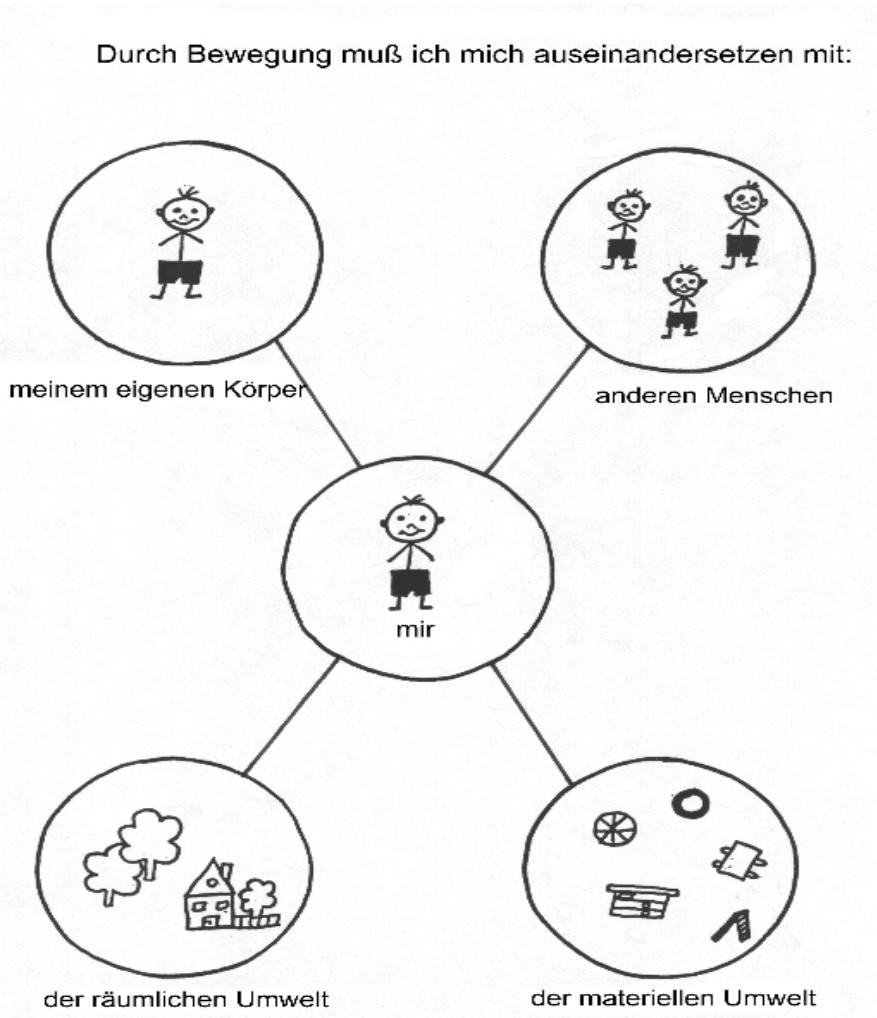
Dadurch, das Kinder und Jugendliche verstärkt ihre freie Zeit im häuslichen Privatbereich verbringen, gehen viele Bewegungs- und Spieltraditionen verloren. Wer von unseren heutigen Kindern kennt noch Spiele wie „Gummitwist“, „Brennball“ oder „Schnitzeljagd“ und wo haben Kinder noch die Möglichkeit diese ungestört und gefahrlos zu spielen? Die Verkehrsdichte erfordert Anpassung, Straßen teilen Lebens- und Spielräume und Verkehrserziehung wird wichtiger als Bewegungserziehung. Die Umwelt bietet heute immer weniger Anreize für Bewegung – gegenüber der technisierten Computerwelt wird der Alltag draußen oftmals als langweilig empfunden.
Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist es gerade deshalb wichtig, dass sie ausreichende Möglichkeiten bekommen, alle Sinne und ihre Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Wenig Bewegung kann nicht nur zu körperlichen Schäden, führen, sondern kann auch nachhaltige, negative Auswirkungen auf die geistige Entwicklung (Spontaneität, Kreativität, etc.) eines Kindes haben. Deshalb sollte Kindheit und Jugend in jeder Hinsicht „bewegte Kindheit und Jugend“ sein. Erst Bewegung ermöglicht dem Menschen sich selbst zu entdecken, sowie seine Stärken und Vorlieben zu entfalten. Dies ist aber nur möglich, in dem er Bewegungen ausprobiert, mit ihnen experimentiert und Erfahrungen mit ihnen macht. Dies stärkt seine körperliche, geistige und emotionale Entwicklung.

Frühe Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung schafft Vertrauen und Selbstsicherheit. Durch freie Bewegung lernt das Kind sich selbst und seine Umgebung kennen. Sein Erfahrungsrahmen wird erweitert und zugleich können seine eigenen Gefühle zum Ausdruck gebracht werden. Wiederholungen der Bewegungsabläufe schenken dem Kind Selbstvertrauen. Es lernt seine individuellen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen kennen und sie zu akzeptieren. Überanstrengung und Leistung sollte dabei vermieden werden. Vielmehr sollte das Ziel sein, gut und achtsam mit sich umzugehen und den Willen und das Durchhaltevermögen zu stärken.

Nur dadurch, dass das Kind mit zunehmendem Alter vermehrt mit anderen Kindern spielt, wird es in die Lage versetzt, Spielregeln zu beachten. Bereits im mittleren Grundschulalter kann es relativ strenge, also klare Spielregeln (z.B. Fußball) einhalten, wobei es später komplizierte Regelsysteme bevorzugt. Hierdurch tastet sich das Kind an die Regeln und Gesetze der Erwachsenen heran. Sich in eine Spielsituation zu begeben, sich spielerisch in Rollen auszuprobieren und gegebenenfalls mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren, ermöglicht spielerisches Ausagieren in einem Gruppenrahmen, verlangt nach Kooperation, ermöglicht die Integration von Außenseitern und fördert Spaß und Freude an aktionsorientiertem Handeln.

Beispiele für die aktive Gestaltung solcher aktions- und bewegungsorientierten Übungen sind die hier angeführten Übungen einer Abenteueraktion für Kinder und Jugendliche, der Erlebnisparcours sowie die beispielhafte Darstellung der Bewegungsbaustelle. Dabei können die hier vorgestellten Übungen problemlos den örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Sie sind also als Anregung für die eigene Praxis gedacht. Die Erfahrungen die mit diesen Übungen gemacht werden können, lassen sich wie folgt zusammenfassen: Ich muss mich im Rahmen dieser Übungen mit mir, meinem Körper, mit anderen Menschen, sowie der räumlichen und materiellen Umwelt auseinandersetzen. Diese soziale Dimension der Bewegungserziehung beinhaltet:

- ⇨ dass Selbstvertrauen und Freude am Lernen und Leben gestärkt werden;
- ⇨ dass soziales Verhalten durch gegenseitiges Stützen und Helfen gefördert wird, wodurch Rücksichtnahme und Akzeptanz eingeübt werden;
- ⇨ dass das Einfühlungsvermögen in andere Menschen und Lebewesen entwickelt wird;
- ⇨ dass Aktionshunger, Spontaneität und Kreativität gestärkt und gefördert werden.



3.1 Der Erlebnisparcours

Ziel	• Anregung vieler Sinne im Rahmen einer blind geführten Vertrauensübung • Förderung der Phantasie und der Erlebnisfähigkeit
Teilnehmer	⇨ Kinder ab ca. 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene; ⇨ der Schwierigkeitsgrad sollte den Teilnehmern angepasst sein
Gruppengröße	ab 10 Personen
Material	⇨ siehe 3.1.1 „Wie baut man einen Erlebnisparcours?“
Dauer	⇨ Aufbauzeit für den Parcours ca. 3 Stunden ⇨ Führungsdauer pro Person ca. 10 bis 20 Minuten
Anleitung	In einem Raum (wenigstens 20 qm) wird ein Hindernisparcours erbaut, durch den die Teilnehmer barfuss (oder mit Strümpfen) und mit verbundenen Augen gehen. Bereits vor der Tür werden der zu führenden Person (A) die Augen verbunden. Danach wird sie in den Raum mit dem Erlebnisparcours geführt. Hier empfängt sie meditative Musik und der Teilnehmer bleibt ca. eine halbe Minute still im Raum stehen und konzentriert sich auf die Wahrnehmungen (Geräusche, Düfte, den eigenen Körper etc.) Der Leiter bereitet ihn nun, mit einigen erklärenden Worten, auf den Weg durch den Parcours vor. Zusätzlich erhält die zu führende Person von dem Betreuer ein Führungsseil, an dem sie sich möglichst selbständig vorwärts durch den Parcours tasten soll. Die einzelnen Stationen sind die „Windhöhle“, der „Bergpfad“, der „Lavastrom“, die „Wärmehöhle“, der „Kletterparcours“, die „schiefe Ebene“ und der „Fußparcours“. Den Abschluss des gesamten Erlebnisparcours bildet die Reflektionsphase. Die Abläufe der einzelnen Stationen werden unter 3.1.1 genauer erläutert.
Variante	Die geführte Person (A) bleibt im Raum und sieht sich nun an, wie der Leiter den nächsten Teilnehmer (B) durch den Parcours führt. Hat (B) den Parcours absolviert übernimmt (A) die Führung von (C) und (B) schaut zu. Danach übernimmt (B) die Führung von (D); (C) schaut zu und (A) verlässt den Raum – usw. So ergibt sich ein wechselseitiges Erleben von geführt werden und begleiten.
Hinweise	⇨ Es bietet sich an, die Person nur dann an der Hand zu führen, wenn sie sich unsicher fühlt. Trotzdem muss ein Betreuer immer neben der zu führenden Person sein, um ihr das Gefühl von Si-

cherheit und Vertrauen zu geben.

3.1.1 Aufbau und Nutzung des Erlebnisparcours

Material

- ⇨ ein ca. 25 Meter langes Führungsseil
- ⇨ Heizlüfter
- ⇨ Verlängerungskabel
- ⇨ Tragbare Stereo-Anlage, möglichst mit CD-Spieler
- ⇨ Betttücher (oder Decken)
- ⇨ ein langes, stabiles Brett
- ⇨ Wollfäden oder Plastikstreifen
- ⇨ Duftlampe und ätherische Öle
- ⇨ Handtücher
- ⇨ Trampolin
- ⇨ Styroporplatte
- ⇨ Balanciertau
- ⇨ 2 Augenbinden
- ⇨ Meditationsmusik
- ⇨ Ventilator
- ⇨ Kreppband
- ⇨ stabiles Mobiliar (Tische, Stühle etc.)
- ⇨ Natur oder Kunststofffell
- ⇨ Ein Rundholz
- ⇨ diverse Kisten aus Plastik und/oder Holz
- ⇨ Materialien für den Fußparcours: Altpapierreste, Samt, Schaumstoff, Schmirgelpapier, Rindenmulch, Sand oder Kies, Watte, Luftballons, Wasser etc.

Aufbau

Verbindung der einzelnen Stationen 1 bis 7

Wenn die Stationen 1 bis 7 aufgebaut sind, wird das ca. 25 Meter lange Führungsseil unter und zwischen den Übungen 1 bis 6 ausgelegt. Es dient als Orientierung für die Teilnehmer, sich möglichst selbständig durch den Parcours zu geleiten.

Anleitung

Station 1 *Windhöhle*

Ein rechteckiger Tisch wird längsseitig aufgebaut. Unter den Tisch wird eine Styroporplatte gelegt. Die beiden schmalen Öffnungen werden jeweils mit Plastikstreifen (in Streifen geschnittene Müllsäcke) oder Wollfäden verklebt. An eine Längsseite wird zusätzlich ein Ventilator aufgebaut, der ständig kühle Luft durch die Windhöhle bläst. Der Teilnehmer macht sich nun klein und kriecht unter dem Tisch (der Windhöhle) hindurch.

Station 2 *Bergpfad*

Diese Figur besteht aus zwei Stühlen und einem Tisch. Die beiden Stühle stehen Lehne an Lehne. Direkt an die Sitzfläche des zweiten Stuhles schließt sich ein Tisch (als Berg) an. Die zu führende Person steigt zuerst auf die Sitzfläche des ersten Stuhles, steigt über die zusammengestellten Lehnen, klettert dann mit einem großen Schritt auf den Tisch (achten sie auf die Deckenhöhe), tastet sich vorsichtig über den Tisch bis zu einer Tischkan-

te und soll dann möglichst vom Tisch aus auf den Boden springen. Man kann sich natürlich auch setzen und hinunter gleiten.

Station 3 *Lavastrom*

Der Berg den der Teilnehmer gerade hinter sich gebracht hat, ist ein Vulkan, der bis vor kurzem noch aktiv war. Nur ein schmaler, kühler Faserpfad führt über das noch heiße Erdreich. Dazu wird das Balanciertau in Rundungen (mit einem Auge) auf dem Boden ausgelegt. Die zu führende Person muss möglichst so mit den Füßen über das Tau balancieren, dass sie den heißen Boden nicht berührt.

Station 4 *Wärmehöhle*

Das Balanciertau führt zu einem rechteckigen Tisch, der wiederum in seiner vollen Länge genutzt wird. Unter den Tisch wird eine möglichst großes Fellstück (Natur oder Kunststoff) gelegt. Der Tisch selbst wird mit einem Bettlaken abgedeckt. Die Tischseite, durch die der Teilnehmer in die Höhle hineingeht, sollte auf jeden Fall bis zum Boden verhangen sein. An einer Längsseite wird zusätzlich ein Heizlüfter aufgestellt, der warme Luft in diese enge Höhle bläst (der Heizlüfter wird nur eingeschaltet, wenn der Teilnehmer durch die Höhle kriecht; danach wird er direkt wieder abgeschaltet). Durch die Enge dieser Station wird die Temperaturveränderung besonders deutlich erlebt.

Auf der Oberseite des Tisches steht eine Duftlampe mit ätherischem Öl und ein tragbare Stereo-Anlage (möglichst mit CD-Spieler), für die meditativen Klänge.

Station 5 *Kletterparcours*

Jetzt folgt ein aus Stühlen und Tischen erbauter Kletterparcours, der ein Gefühl für Höhe vermitteln soll, wobei der Untergrund häufig wechselt. Mehrere Stühle werden in unterschiedlicher Anordnung (Lehne an Lehne, Sitzfläche an Sitzfläche) hintereinander aufgebaut. Dazwischen kann auch ein Sessel stehen. Der Parcours endet auf einem Tisch, unter dem ein Trampolin aufgebaut ist. Der Teilnehmer soll nun seinen Weg von dem Tisch auf das Trampolin finden und von dort zurück auf den Boden.

Station 6 *Schiefe Ebene*

Für diese Station wird ein starkes Rundholz und ein langes, stabiles Holzbrett benötigt. Das Holzbrett wird mittig auf das Rundholz gelegt und der Teilnehmer tastet sich möglichst ohne Hilfe über die Wippe und erlebt in der Steigungsmitte, das Abfallen der Wippe (eine Gleichgewichtsaufgabe mit Aha-Erlebnis).

Station 7 *Fußparcours*

An einer Wand des Raumes wird der Fußparcours (siehe dazu auch 2.3.5.) aufgebaut. Er besteht aus ca. 12 flache Kisten (Holz und/oder Plastik), die mit unterschiedlichsten Materialien gefüllt sind. Diesen Parcours müssen die Teilnehmer mit bloßen Füßen durchschreiten. Für diesen Fußparcours eignen sich Altpapierreste, Samt, Schaumstoff, Schmirgelpapier, Rindenmulch, Sand oder Kies, Watte oder auch mit Wasser gefüllte Luftballons. Am Ende des Parcours sollte für die Teilnehmer ein Handtuch bereitgehalten werden.

Abschluss *Reflexionsphase*

Hat der Teilnehmer so den Erlebnisparcours erfolgreich abgeschlossen sollte er zuerst mit verbundenen Augen etwas über seine momentanen Eindrücke äußern (Empfindung zur Größe des Raumes, zum Vertrauensstand, zu besonderen Wahrnehmungen etc.).

Erst danach wird die Augenbinde entfernt, und der Teilnehmer sieht sich (wahrscheinlich deutlich ernüchtert) seine Phantasielandschaft an. Auch zu seinen jetzigen Eindrücken und Empfindungen sollte er befragt werden.

Hinweise

⇨ Der Aufbau des Erlebnisparcours ist abhängig von der Raumgröße und Materialien, die zur Verfügung stehen.

⇨ Elemente des Fußparcours (2.3.5), des Gleichgewichtparcours (2.4.2) oder einer Klanglandschaft aus Klangrohre (2.2.4) können eingebaut werden.

⇨ Auch können mit Parfüm oder anderen Duftstoffen unterschiedliche Geruchserfahrungen in den Parcours eingebettet werden.

⇨ Im Raum sollte es keine Nebengeräusche geben.

⇨ Jeder Teilnehmer bestimmt seine Geschwindigkeit, mit der er den Parcours absolviert, denn jede Person reagiert anders auf die gewonnenen Eindrücke.

⇨ Der Anleiter sollte so wenig wie möglich reden, damit sich der Teilnehmer ganz auf die Übung konzentrieren kann.

3.2 Bewegungsbaustelle

Ziele

- Variationsreiche Bewegungen mit vielen Handlungsmöglichkeiten erleben.
- Durch selbständiges, umsichtiges und phantasievolles Umgehen mit Materialien Kenntnisse über Eigenschaften und Funktionen der Dinge vermitteln.
- Erkennen von möglichen Gefahrenmomenten und adäquates Regieren (Erlangung von Bewegungssicherheit).

Teilnehmer Kinder ab 3 Jahre , Jugendliche

Gruppengröße Eine Gruppe von ca. 20 Personen wird in Zweierteams aufgeteilt.

Material ⇨ Optimal sind für den Aufbau einer Bewegungsbaustelle die Gerätschaften, wie man sie in einer Turnhalle vorfindet, z.B. kleine und große Kästen, große Bretter, Minitrampoline, dicke und dünne Matten, Bänke, Papprohre, Decken, Sprossenwände, Seile, Stangen, Matratzen, Gymnastikreifen, Bälle etc.
⇨ Es bietet sich an, Alltagsmaterialien mit in die Baustelle einzubeziehen, beispielsweise Pappkartons, Schaumstoffteile, Autoreifen und Schläuche etc.

Dauer ⇨ Spielzeit ca. 30 Minuten

Anleitung

Vorbereitung

Eine Geschichte kann man zum Anlass nehmen, eine Bewegungsbaustelle aufzubauen - beispielsweise eine Himalajaexpedition (siehe 3.3.1 Gestaltung einer Bewegungsbaustelle), oder auch Reisen zum Nordpol, in den Dschungel, auf einem fliegenden Teppich etc.
Ratsam und spannender ist es, sich bei der Planung vorher eine Karte zu erstellen (siehe 3.3.1.1 Karte zum Himalayagipfel) und passende Musik auszuwählen, die das Ganze untermalt.

Aufbau

Die Kinder sollten beim Auf- und Abbau der Baustelle beteiligt sein, wobei darauf zu achten ist, dass die Bewegungsbaustelle mehrere Auf- und Abgänge hat und Umbaumöglichkeiten bietet. Beim Aufbau einer Bewegungsbaustelle ist darauf zu achten, daß Elemente mit eingebaut sind, die stellenweise instabil sind (z.B. das Stäbe unter einer Bank legen, Bälle zwischen zwei Matten angeordnet werden etc.), damit die körperliche Wahrnehmung stärker geschult wird.

3.2.1 Gestaltung einer Bewegungsbaustelle

Praxisbeispiel *Himalajaexpedition*

Ausgangslage

Eine Kombination aus einem Parcours von Sportgeräten und einer Landkarte (Wegbeschreibung zum Gipfel des Himalaya) schafft die Ausgangssituation für unser Abenteuer. Mit dem unten beschriebenen Geräteparcours ist eine, einem realen Abenteuer sehr nahe kommende, Situation gegeben. Die Teilnehmer werden in die Rolle von Bergsteigern versetzt und begeben sich, um das Ziel - den Gipfel - zu erreichen, in ein Wagnis; denn bei der Bergbesteigung können vielfältige Probleme auftauchen.
Bereits die Bezeichnung der Teilnehmer als Bergsteiger erweckt den Eindruck, etwas Spannendes, Riskantes und Ungewöhnliches erleben zu können.

Aufbau

Die Kinder sollten beim Auf- und Abbau der Baustelle beteiligt sein, wobei darauf zu achten ist, dass die Bewegungsbaustelle mehrere Auf- und Abgänge hat und Umbaumöglichkeiten bietet.
Beim Aufbau einer Bewegungsbaustelle ist darauf zu achten, daß Elemente mit eingebaut sind, die stellenweise instabil sind (z.B. daß Stäbe unter einer Bank liegen, daß Bälle zwischen zwei Matten angeordnet werden etc.), damit die körperliche Wahrnehmung stärker geschult wird.
Die einzelnen Stationen des Parcours werden entsprechend den Aufbauhinweisen aufgebaut.

Anleitung

⇨ Zuerst setzt sich die Gruppe zusammen und bespricht, was für eine Himalaja-Bergbesteigung besonders wichtig ist, worauf man achten muss, etc.
⇨ Um zu überprüfen, ob die Gruppe zur Bergbesteigung bereit ist, wird eine Mutprobe durchgeführt (beispielsweise 1.4.2 „Riesen und Zwerge“).
⇨ An diese Bewegungsübung schließt sich eine Entspannungsübung an. Als Vorbereitung auf die Bergbesteigung gehen alle Teilnehmer in eine „Häschenkauerstellung“ und konzentrieren sich so auf sich selbst und die eingespielte Musik.
⇨ Abschließend wird das benötigte Gepäck zur Bergbesteigung verteilt, z.B. Seile, Gummimatten, Rundstangen oder Bälle etc.) und die Gruppe bricht zum Gebirgsmassiv auf.

Station 1 ***Schneefeld***
Mit Kreide oder einem großen Seil wird in einem Hallenbereich ein Schneefeld ausgewiesen. Aufgabe ist es nun, das Schneefeld zu überwinden. Dafür müssen die mitgebrachten Matten als Schneeschuhe verwendet werden. Die Matten werden beweglich, wenn man die Rundstangen oder Bälle darunter legt. Wer ohne Schneeschuhe das Schneefeld begeht, versinkt in Eis und Schnee.

Station 2 ***Der kleine Berg***
Der kleine Berg muss überwunden werden – dazu muss die Sprossenwand von allen Gruppenmitgliedern erklommen werden.

Station 3 ***Gradwanderung zu einem anderen Berg***
Dies geschieht, indem eine schräg gestellte Bank überwunden werden muss, die auf einen Kasten führt. Der Kasten muss längsseits überwunden werden, an dessen Ende wieder eine Bank schräg angelehnt ist, über die man wieder absteigen muss.

Station 4 ***Steinschlag***
Ein Steinschlag hat den Weg versperrt, so daß alle Gruppenmitglieder über die Steine (Medizinbälle) klettern müssen.

Station 5 ***Gletscherspalte***
Vor Euch tut sich eine breite Gletscherspalte auf, die nur gesichert an deinem Seil zu überwinden ist. Alle Expeditionsteilnehmer verknoten deshalb ihre Seile miteinander und robben dann an diesem Tau über die Gletscherspalte.

Station 6 ***Depot***
Ein schweres Gewitter zieht auf und die Gruppe kann sich gerade noch rechtzeitig im Depot, einer Berghütte, in Sicherheit bringen. Hier wird erst einmal eine kurze Pause eingelegt, bis das Gewitter abgeklungen ist.

Station 7 ***Große Höhle***
Der Weg führt nun zu einer großen Höhle. Am Eingang steht ein geheimnisvoller Hinweis, das man diese Höhle nur dann gefahrlos durchqueren kann, wenn man etwas balancierend durch die sie hindurch trägt (z.B. Kugeln auf einem Holzstab oder gefüllte Wasserbecher). Die „große Höhle“ wird durch einen Reifen dargestellt.

Station 8 ***Schlucht***
Weiter geht der Weg über eine Schlucht – hier müssen die Gruppenmitglieder über eine Bank gehen und die Balance halten.

Station 9 ***Eisbrocken***
Es wird kälter und die Expedition muss Eisbrocken überwinden

bzw. durchkriechen (denkbar sind hier die Innenrahmen eines Kastens oder jeweils zwei schräg aneinander gestellte Matten).

Station 10 ***Geröllfeld***

Als nächstes muss ein Geröllfeld aus Gymnastikbälle überwunden werden.

Station 11 ***Verbindungsgrad zum Gipfel***

Eine Bank wird schräg an einen Kasten gestellt. Die Gruppe der Bergsteiger muss diesen letzten Gipfelpfad (die Bank) noch nehmen und erreicht so (Kasten). Von hier führt der Weg zu einem Aussichtsplateau (eine große, dicke Matte) auf die die Bergsteiger jetzt springen müssen. Hier ruhen sich die Expeditionsteilnehmer erst einmal aus und treten danach den Rückweg an (vereinfacht, ohne die Stäbe oder Becher zu balancieren).

Variante

Der Rückweg kann paarweise angetreten werden. Dazu nimmt jedes Paar ein Seil in die Hände, das während der Rückwanderung nicht losgelassen werden soll (Sicherung beim Abseilen).

Hinweise

⇨ Die Bewegungsmöglichkeiten müssen auf den Entwicklungsstand der Zielgruppe ausgerichtet sein.

⇨ Wichtig beim Aufbau der Bewegungsbaustelle ist, dass er keine realen Gefahrensituation für die Teilnehmer enthält. Deshalb ist es wichtig auf die Standfestigkeit der einzelnen Elemente zu achten, das Matten und Matratzen verwendet werden und der Parcours entsprechend personell begleitet wird.

⇨ Die Teilnehmer können die Bewegungsbaustelle aktiv weiterentwickeln, indem sie sich selbst Anlässe zum Klettern, Balancieren, Schaukeln, Hüpfen, Besteigen, Rutschen, Bauen und Springen schaffen. Dies unterstützt nicht nur die eigene Kreativität, Bewegungsfreude und Geschicklichkeit, sondern unterstützt auch das soziale Verhalten (gegenseitige Rücksichtnahme und strategisches Problemlöseverhalten).

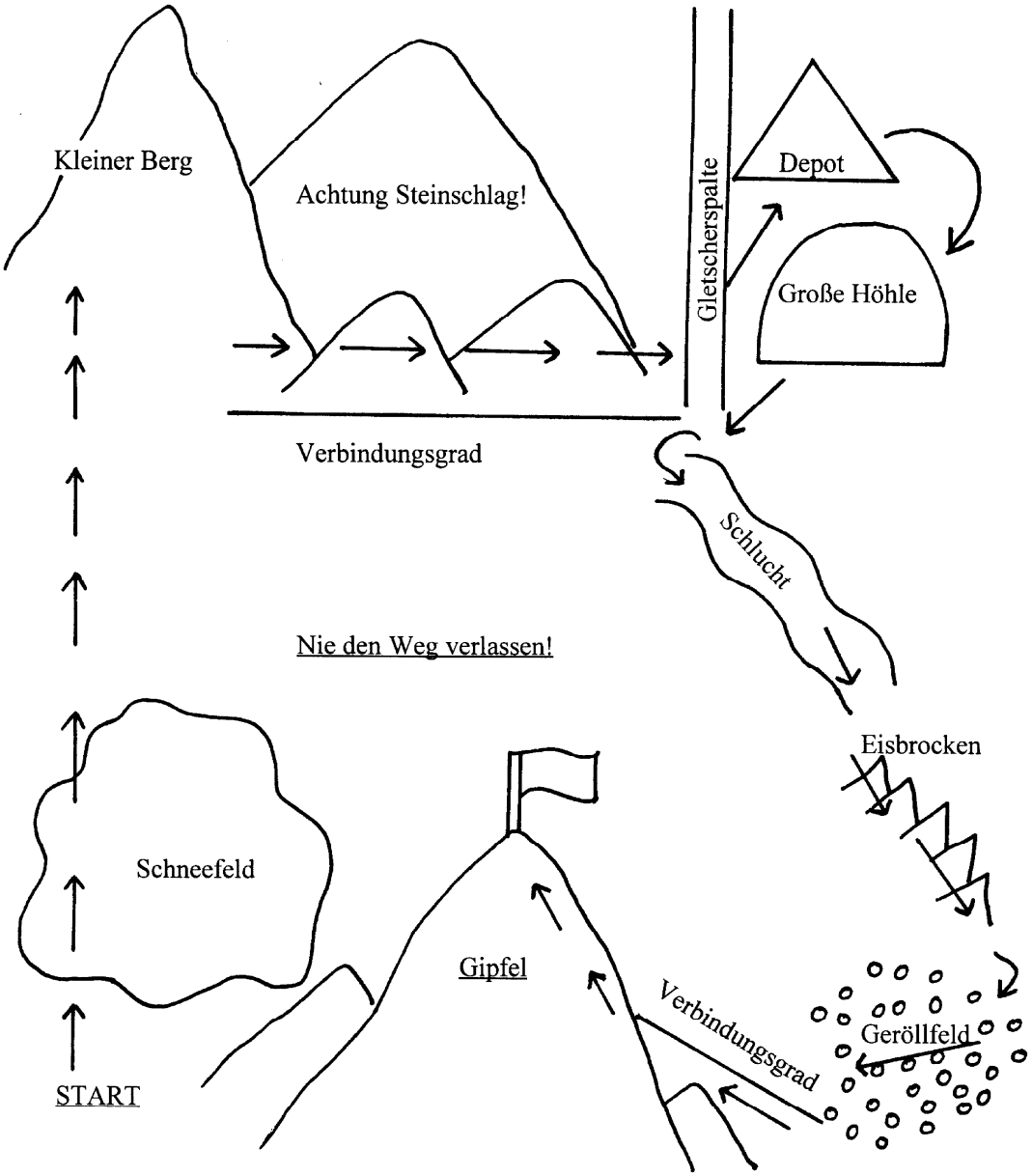
⇨ Auch im Außenbereich lassen sich mit vergleichbaren Materialien Bewegungsbaustellen errichten.

Quellenangabe

⇨ Deutsche Sportjugend (Hrsg.), Renate Zimmer u.a., Bewegung, Sport und Spiel mit Kindern; Lehr- und Lernmaterialien zur frühkindlichen Bewegungserziehung, Aachen 1990

⇨ Pauly, Pia / Gebhardt, Manfred: Mit Kindern turnen, Niedernhausen/Ts., 1991

3.2.1.1 Karte zum Himalayagipfel



Wichtige Hinweise:

⇨ Nie den Weg verlassen – Absturzgefahr.
⇨ Im Zweierteam die Bergwelt bewältigen und den Gipfel erreichen.
⇨ Wetterprognose für den Aufstieg: Regen, Gewitter, Sturm.
⇨ Wetterprognose für den Abstieg: sonniges Wetter.
⇨ Gepäck nicht vergessen, es könnte lebenswichtig sein.

3.3 Abenteueraktion „Gefahr für uns – hier ist der Teufel los!“

Ziele
- Förderung von Bewegung, Spontaneität und Kreativität im Rahmen einer aktionsorientierten Übung
- Entwicklung von Kooperationsfähigkeit durch die Lösung von Gruppenaufgaben
- Integration von Außenseitern
- Verstärkung der natürlichen Spielfreude

Teilnehmer Kinder ab ca. 7 Jahren und Jugendliche

Gruppengröße eine oder mehrere Kleingruppen bis zu 12 Personen

Material

⇨ **für die Station 1 „*Die Wippe der Giganten*“**
- ⇨ ein dickes Rundholz
- ⇨ ein langes, stabiles Holzbrett

⇨ **für die Station 2 „*Nebel des Grauens*“**
- ⇨) Augenbinden

⇨ **für die Station 3 „*Die Brücke ohne Wiederkehr*“**
- ⇨ eine Turnbank
- ⇨ einige kurze Seile

⇨ **für die Station 4 „*Das Labyrinth*“**
- ⇨ eine Wäscheleine
- ⇨ Zeltheringe mit Löchern
- ⇨ Augenbinden
- ⇨ eine Trillerpfeife

⇨ **für die Station 5 „*Das fleischfressende Riesenmaul*“**
- ⇨ Gegenstände oder Seile zur Feldbegrenzung

⇨ **für die Station 6 „*Tarantulas Spinnennetz*“**
- ⇨ zwei mindestens 2,5 m auseinanderstehende Stangen (denkbar ist auch ein Fußballtor)
- ⇨ mehrere Seile (Kordel, Bänder etc.)

⇨ **für die Station 7 „*Die Befreiung der Stadt*“**
- ⇨ ein langes Seil (Länge ca. 1,5 m pro Teilnehmer
- ⇨ Augenbinden

Dauer 2,5 bis 4 Stunden

Anleitung siehe das Praxisbeispiel 3.1.1 „Gefahr für uns - in ... (den eigenen Ortsnamen einsetzen) ist der Teufel los!“.

Hinweise

⇨ Eine solche Aktion eignet sich gut für Ferienspieltage oder Klassenfahrten.

⇨ Regionale Umstände und vorhandene Materialien sind wichtig und müssen die konkrete Planung einbezogen werden.

3.3.1 Praxisbeispiel: „Gefahr für uns - in unserer Stadt ist der Teufel los !

Die Spielleitung gibt für das Spiel folgende Einführung:

Hintergrund

Dunkle Mächte haben in alle wichtigen Positionen der Stadt ihre Helfershelfer eingeschleust. Diese Helfershelfer haben sich schon einige Gräueltaten ausgedacht:

- ⇨ Die Ferienspieltage sollen verboten werden;
- ⇨ Es besteht ein Ausgehverbot für Jugendliche ab 20.00 Uhr;
- ⇨ In unserer Stadt ist das Abspielen von Musik verboten;
- ⇨ Auf der Kirmes sind nur noch Fahrgeschäfte erlaubt, die unter 10 km/h schnell fahren.

Doch es gibt noch ein kleines Häuflein von Aufrechten. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, mutige junge Frauen und Männer zu finden, den Ort retten sollen.
Es gibt zwar viele Bewerber, doch wer ist dieser Aufgabe wirklich gewachsen? Um dies zu überprüfen, müssen die Kandidaten einige gefährliche und heikle Aufgaben erfüllen.

Hinweis

Die Stadt kann jedoch nicht von einer einzelnen Person allein gerettet werden, sondern nur von einer verschworenen Gemeinschaft. Deshalb ist es wichtig eine Gruppe zu finden, die alle 7 Aufgaben gemeinsam gelöst hat. Nur die Gruppe, die alle 7 Aufgaben gemeistert hat, ist zu Höherem berufen.

Station 1 ***Die Wippe der Giganten***

Als die gigantischen Befreier braucht ihr viele Fähigkeiten. Eine davon ist es, dem Gesetz der Schwerkraft zu trotzen, die die Mächte des Bösen außer Kraft gesetzt haben.

Material Ein Rundholz, ein langes, stabiles Holzbrett

Anleitung Über das Rundholz wird ein langes, stabiles Holzbrett mittig gelegt. Aufgabe der Gruppe ist es nun, sich so auf dem Holzbrett zu postieren, dass das Brett mit allen Kindern ca. fünfzehn Sekunden im Gleichgewicht bleibt.

Station 2 ***Nebel des Grauens***

Der schwarze Umweltteufel verbrennt gerade alle Autoreifen in der Stadt. Ein fürchterlicher Qualm und beißender Gestank breitet sich aus. Gegenwehr scheint aussichtslos zu sein, den Bewohner der Stadt scheinen sich gerade in dieser dichten Autoreifenverbrennungswolke zu verirren.

Material Augenbinden

Anleitung Die einzelnen Mitglieder Gruppe werden ca. 200 bis 400 m (je nach Alter der Teilnehmer) vom Ort der dritten Aufgabe weggeführt – jeder an eine andere Position. Danach werden den einzelnen Teilnehmer die Augen verbunden.
Aufgabe ist es nun, dass die gesamte Gruppe selbständig den Ort der nächsten Spielstation erreicht (rufen und tasten sind wünschenswert). Ist die gesamte Gruppe an der nächsten Spielstation angekommen (Bewertung durch die Gruppenleitung), können die Augenbinden abgenommen werden.

Station 3 ***Die Brücke ohne Wiederkehr***
Der Axtbach, der reißendste Fluss in der ganzen Stadt, ist nur über eine einzige, sehr wackelige und schmale Brücke zu überqueren.
Pech ist nur, das man diese Brücke nur überqueren kann, wenn gleichzeitig jemand anderes die Brücke überqueren will. Somit trifft eine Befreiergruppe grundsätzlich immer auf eine andere Befreiergruppe.

Material eine Turnbank, mehrere kurze Seile

Anleitung ⇨ *Bei vielen Großgruppen*
Zwei Befreiungsgruppen postieren sich jeweils an den Enden auf der Brücke (Bank) und stellen sich dann eng aneinander auf die Brücke (Bank). Die beiden Gruppen müssen komplett ihre Positionen auf der Brücke (Bank) tauschen, ohne dabei den Boden zu berühren (d.h. das rechts außen stehende Kind muss nach links außen usw.).
⇨ *Bei wenigen Großgruppen*
Die eigene Gruppe wird in zwei gleich große Kleingruppen geteilt, die sich jeweils an den Enden auf die Bank stellen. Die beiden Kleingruppen müssen nun komplett ihre Position auf der Bank tauschen, ohne dabei den Boden zu berühren
⇨ *Spielvariationen*
Der Schwierigkeitsgrad dieser Übung kann dadurch erweitert werden, indem für die Durchführung der Übung eine bestimmte Zeitvorgabe gemacht wird.

Station 4 ***Das Labyrinth***
Ihr müsst die Trillerpfeife des Guten aus dem Labyrinth befreien, um das Böse zu besänftigen.

Material eine Wäscheleine, Zeltheringe mit Löchern, Augenbinden, eine Trillerpfeife

Anleitung: Mit den Zeltheringen wird im Freien ein doppelseitiger Parcours abgesteckt, so dass ein schmaler Weg entsteht, der labyrinthähnliche Züge hat. Zusätzlich wird die Wäscheleine durch die Ösen der Heringe gezogen, um eine räumliche Abgrenzung zu erreichen.
In dieses Labyrinth werden Hindernisse (hohes Gras, Kisten), Irrwege und Sackgassen eingebaut (der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt). Die Trillerpfeife wird dann an einem beliebigen Ort im Labyrinth versteckt.
Die gesamte Befreiergruppe wird nun, mit verbundenen Augen, kriechend in das Labyrinth geschickt, um die Trillerpfeife des Guten zu finden.

Station 5 ***Das fleischfressende Riesenmaul***
Dieses Maul hat einen Durchmesser von 10 m. Es öffnet seinen Schlund nur, wenn mehr als vier Füße seinen Rachen berühren. Zur Zeit schläft es noch – macht es deshalb nicht wach.

Materialien Gegenstände oder Seile zur Feldbegrenzung

Anleitung Die Gruppe muss nun versuchen, das Riesenmaul (mit einem Durchmesser von 10 Metern) so zu durchqueren, das der Rachen grundsätzlich mit nicht mehr als vier Füßen gleichzeitig berührt wird. (Kreativaufgabe)
Hinweis: Es ist nicht erlaubt, zusätzlich mit einem anderen Körperteil den Boden zu berühren.

Station 6 ***Tarantulas Spinnennetz***
Es gibt nur einmal einen Weg in das Land der 999 Freuden. Hier könnt ihr Euren Kräfte wieder aufladen, um weitere schwierige Aufgaben bewältigen zu können. Dieser Weg aber führt durch das angsteinflößende Spinnennetz Tarantulas.

Material 2 mindestens 2,5 m auseinanderstehende Stangen (denkbar ist auch ein Fußballtor), Seile (Kordel, Bänder etc.)

Anleitung Mit Seilen wird ein Netz mit unterschiedlich großen Freiräumen zwischen die 2,5 Meter auseinanderstehenden Stangen geknüpft. Aufgabe der Gruppe ist es, alle ihre Mitspieler durch das "Spinnennetz" so zu transportieren, ohne dass die Seile berührt werden. Jede Öffnung kann nur zweimal von Mitspielern als Schlupfloch benutzt werden und wird nach der zweiten Nutzung mit einem bunten Band kenntlich gemacht.
Wird ein Seil berührt, muss die gesamte Gruppe in ihre Ausgangsposition zurück.

Hinweis Der Kooperationsgedanke kommt dadurch zum Tragen, dass die Gruppe gemeinsam erarbeiten muss, wer von ihnen durch welches Loch passt. Will sich jeder Spieler einen besonders einfachen Durchgang suchen, ist die Aufgabe nicht zu lösen.

Station 7 ***Die Befreiung der Stadt***

Es ist geschafft. Alle Teilnehmer haben trotz vieler Schwierigkeiten die Prüfungen bestanden. Sie sind erwählt, die Stadt vor den „Dunklen Mächten“ zu erretten.

Doch damit steht die schwierigste Aufgabe für die Befreiergruppen noch bevor, denn erst muss der Todeszahlencode geknackt werden. Erst wenn dieser Code bekannt ist, ist die Stadt befreit.

Material Ein langes Seil, ca. 1,5 m pro Teilnehmer, Augenbinden

Anleitung Die Mitspieler aller Gruppen) stellen sich mit verbundenen Augen und dem Seil in der Hand im Kreis auf. Zwischen den Spielern ist ein ausreichend großer Abstand (mindestens ein Meter). Der Spielleiter gibt nun Figuren vor (z. B. ein Dreieck, ein Viereck, eine Raute), die von der Gruppe nachgestellt werden müssen. Die einzelne Figur ist beendet, wenn die Gruppe die Aufgabe für gelöst hält (Gemeinsames abstimmen ist wichtig).

Hinweis Nach jeder Übung werden die Augenbinden kurz abgenommen und die Gruppe begutachtet ihr eigenes Ergebnis.

Das Spiel ist beendet, wenn eine bestimmte Anzahl von Aufgaben (Codes) richtig gelöst worden sind.

Dieses Spiel ist gleichzeitig als Abschlussspiel gedacht und führt die einzelnen Gruppen wieder zusammen.

Erlebnispädagogik - Erleben, erfahren und erlernen mit Kopf, Herz und Hand

Die in diesem Abschnitt 3 dargestellten Übungen haben einen deutlichen Bezug zu Grundgedanken der Erlebnispädagogik, die in den letzten Jahren zunehmend ins Gespräch geraten ist. Da man in dieser pädagogischen Richtung viele Anregungen und Zugänge für vertieftes Arbeiten mit sinnlicher Erfahrung und Körperwahrnehmung findet, sollen an dieser Stelle die Grundideen der Erlebnispädagogik vorgestellt werden.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Erlebnispädagogik?
Als Erstes sicherlich die Idee einer ganzheitlichen Erziehung im Sinne der reformpädagogischen Bewegung. Als bekannte Vertreter sind hier Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1778) und Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827) zu nennen. Rousseaus *Prinzip der Unmittelbarkeit* ist eines der Grundkennzeichen der Erlebnispädagogik. Es meint die Möglichkeit einer eigenen, persönlich zu machenden Erfahrung für die TeilnehmerInnen (egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene); also einer Primärerfahrung aus erster Hand und nicht eine bereits durch Fernsehen oder andere Medien bzw. Menschen aufbereitete Erfahrung oder Erkenntnis. Denn nur authentische, also in Ernstsituationen gemachte Erfahrungen, führen zu einer komplexen Erkenntnis, die das weitere Erleben und Verhalten beeinflusst.
Diese Dynamik wird schon durch den Aspekt des „fahrens“ ausgedrückt, welcher im Wort „Erfahrung“ steckt. Ich muss mich also selber auf den Weg machen (fahren) und einen Aufbruch wagen, um zu einer neuen Erfahrung zu gelangen, aus der eine Erkenntnis erwächst. Somit strebt die Erlebnispädagogik eine umfassende Persönlichkeitsbildung durch (Grenz)Erfahrungen an.

Ein weiteres wichtiges Merkmal der Erlebnispädagogik stellt die viel zitierte (und oft strapazierte) Forderung nach Ganzheitlichkeit bei Erleben, Erfahren und Erlernen, also die Aufhebung der Trennung von Kopf, Herz und Hand, dar. Dieses von Pestalozzi geprägte Bild drückt auch das umfassende und komplexe Menschenbild der Erlebnispädagogik aus. Der Mensch, welcher immer ein Teil seiner Um- bzw. Mitwelt ist, benötigt identitätsbildende und -fördernde Einflüsse und Erlebnisse, um zu umfassenden und tragenden Erkenntnissen zu gelangen. Diese will die Erlebnispädagogik vermitteln.

Kennzeichnend für die Erlebnispädagogik ist auch ihr Standort. Sie versteht sich als Ergänzung und Erweiterung etablierter Erziehungs- und Bildungsformen. Sie geht aber auch neue Wege und bietet dort neue (kreative) Problemlösungen an, wo

tradierte Strukturzusammenhänge in Schule und sozialer Arbeit dies nicht zulassen. Wenn heute von Erlebnispädagogik gesprochen wird, denken vielleicht viele noch an überwiegend natursportlich akzentuierte „outdoor"-Aktivitäten (wie Segeln, Klettern, Wandern usw.), derer sich die klassische Erlebnispädagogik gerne bedient hat. Aber gerade die Vielfalt der Projekte und Aktionen ist kennzeichnend für die moderne Erlebnispädagogik. Angefangen beim Langzeit-Segeltörn in die Karibik, dem Abenteuersport in der Turnhalle (sogenannte „indoor"-Aktivitäten), der kooperativen Spielaktion im Stadtteil bis zum Interaktionsspiel in der Schule ist vieles möglich und denkbar. Maßgebend ist hier zum einen natürlich die Zielgruppe und deren Lebenswelt sowie zum anderen die individuellen Problemlagen der jeweiligen TeilnehmerInnen.

Im Zusammenhang mit dem Thema Erlebnispädagogik muss vor allem der Name des Reformpädagogen Kurt Hahn (1886 - 1974) erwähnt werden. Hahn hat mit seinen Ideen als Erster ein umfassendes Konzept aufgestellt, in dem die bis dahin vorhandenen Ströme Eingang gefunden haben. Seine „Erlebnistherapie" ist zum großen Teil, neben dem bisher genannten, die Basis der modernen Erlebnispädagogik. Hahn wirkte als Schul- und Internatsgründer zunächst in Deutschland und dann in England, wohin er aufgrund seines jüdischen Glaubens 1933 emigrieren musste. Später kehrte er nach Deutschland zurück und setzte sich bis ins hohe Alter für die Entwicklungs- und Ausbildungsbedingungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in allen Teilen der Welt ein. Er trug wesentlich zur Gründung der ersten Kurzschulen (später Outward Bound-Schulen) bei, in denen heute in weltweit über 40 Niederlassungen erlebnispädagogische Kurse angeboten werden.
Zu den Grundideen seiner Pädagogik gehörte zunächst eine Bestandsaufnahme der gesellschaftlichen Situation. Er ging dabei von einer defizitären Lage der Gesellschaft aus. Diese „kranke" Gesellschaft bot nach seiner Meinung nicht mehr die Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, „echte" und die Persönlichkeit bildende Erfahrungen zu machen. Hahn machte dies an dem *„Verfall"* bestimmter Werte und Anschauungen fest. Zu diesen *„Zerfallserscheinungen"* rechnete er im Einzelnen:

- ⇨ den Wegfall der körperlichen Tauglichkeit,
- ⇨ den Verfall der Initiative (‚Zuschauerkrankheit'),
- ⇨ den Verfall der Sorgfältigkeit,
- ⇨ den Verfall der menschlichen Anteilnahme und Barmherzigkeit.

Übertragen in die heutige Zeit sind diese Gedanken sicher aktueller denn je, wenn man bedenkt, dass schon Kinder heute im Durchschnitt über 100 Minuten pro Tag fernsehen (nicht eingerechnet sind Videofilme sowie Computerspiele) oder dass Kinder schon früh Haltungsschäden haben oder stark übergewichtig sind. Dies führt zu einem einseitigem Körperbewusstsein, weil der Körper sich nicht mehr anstrengen muss (zumindest nicht im positiven Sinne). Außerdem werden einem alle

wichtigen Sachen via Bildschirm nach Hause geliefert, und man muss nicht mehr selber aktiv werden (z.B. Pflanzen und Tiere werden nicht mehr in ihrer natürlichen Umgebung entdeckt, sondern ,,surfenderweise“ und per „Maus-Klick“ im Internet). Hier kann man also auf jeden Fall von der ,,Zuschauerkrankheit“ und dem „Verfall der körperlichen Tauglichkeit“ sprechen.
Auch wird es für Kinder und Jugendliche immer schwerer sich längere Zeit zu konzentrieren und eine einmal begonnene Aufgabe oder ein Projekt auch sorgfältig bis zu Ende durchzuführen. Ausdauer und handwerkliche Fähigkeiten schwinden immer mehr.

Den schlimmsten Mangel sieht Hahn im „Verfall der menschlichen Anteilnahme und Barmherzigkeit“ und dieser ist in unseren Tagen sicher auch zu beobachten. In einer Zeit, in der laut nachgedacht wird, den Sozialkonsens aufzukündigen und in der man häufig nur noch mit den Ellbogen weiterkommt, spielen Solidarität und Verantwortung für den Nächsten keine große Rolle mehr. Tiefe Gefühle sind in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit kaum noch möglich. In der modernen Konsumgesellschaft zählt der momentane Kick, die käufliche Sensation, möglichst im „sparsamen Doppelpack“.

Es fehlen also natürliche Herausforderungen, die die Persönlichkeit entfalten und zu einer tragenden Identität führen. Diesen offenkundigen Mangel versuchen gerade Jugendliche mit dem Konsum von legalen sowie illegalen Drogen auszugleichen. Hier holen sie sich die für ihre Sozialisation notwendigen Grenzerfahrungen, die sie in unserer Gesellschaft nicht mehr machen können. Phänomene wie Rechtsradikalismus sowie Jugendkriminalität lassen sich u.a. sicher auch in ähnlicher Weise erklären. Natürlich ist das Drogenproblem sehr viel komplexer und vielschichtiger und von Fall zu Fall unterschiedlich, aber die zuvor beschriebenen Prozesse können zumindest eine mögliche Erklärung aufzeigen, wie das Phänomen Drogenabhängigkeit zu erklären ist.

Auf der Basis der von Kurt Hahn beschriebenen „Erlebnistherapie“ können für die moderne Erlebnispädagogik folgende relevante Ziele genannt werden, die zum Großteil auch Bestandteil moderner Suchtprävention sind:
personale Ziele
Selbstvertrauen, Bildung einer tragfähigen Identität, Verantwortung, Vertauen in Beziehungen, Initiative, Improvisationsfähigkeit, Selbsterfahrung und -entdeckung, Kreativität, Ausdauer und Durchhaltevermögen;
soziale Ziele:
Gerechtigkeitsgefühl, Gemeinschaftssinn, Gruppenzusammengehörigkeit, Solidarität, Interaktion, Kooperation, Toleranz und Akzeptanz dem anderen gegenüber, Problemlösungsstrategien;

handwerkliche Ziele:
technische Fähigkeiten aus verschiedenen Bereichen, z.B.: Handwerk, Hauswirtschaft, Sport, Wetterkunde, Orientierungsfähigkeit, Naturkunde, Praxis der jeweiligen Aktion (Segeln, Bergsteigen, Theaterspiel, Videoarbeit, etc.), Abstraktionsvermögen, allgemeine (lebensnotwendige) Strategien;
motorische Ziele:
Erfahrung von Körperbewusstsein, Förderung der Fein- und Grobmotorik, Vertrauen in das eigene körperliche Können;
ökologische Ziele:
Erkennen des Zusammenhanges von Ursache und Wirkung (insbesondere beim eigenen Handeln), die eigene Person als Teil der Um- bzw. Mitwelt erleben, Erfahrung der Abhängigkeit des Menschen von der Natur, Kennenlernen einer natürlichen (naturbezogenen) Lebensweise, Grundkenntnisse von biologisch - chemischen Zusammenhängen, Verantwortung im Umgang mit der Natur.

Diese Zielformulierungen erheben keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit, sie dienen als erste Orientierung und müssen vor allem bei der jeweils konkreten erlebnispädagogischen Aktion auf die TeilnehmerInnen und auf die Aktion selbst abgestimmt und gegebenenfalls erweitert werden.

Ein letztes, aber doch recht wichtiges Kennzeichen der erlebnispädagogischen Arbeit ist die Reflexion und der Transfer der gemachten Erfahrungen. Es ist wichtig, die TeilnehmerInnen bei der Erfahrung zu begleiten und sie anschließend zum Gespräch darüber zu ermuntern; allerdings darf daraus kein Zwang werden (kein Reflektieren um des Reflektieren willens). Die Reflexion und der Transfer in den Alltag müssen der Lebenswelt der TeilnehmerInnen angepasst sein. Es muss der Leitung gelingen, einen Zusammenhang zwischen der Aktion und dem alltäglichen Leben herzustellen (z.B. ein erfolgreich überwundenes Hindernis beim Klettern steht symbolisch dafür, dass die TeilnehmerInnen auch im Alltag bestimmte Hürden überwinden) ohne die Erlebnisse anstelle der TeilnehmerInnen zu deuten oder zu zerreden. Denn letztendlich bleibt das Erlebnis etwas ureigenes Subjektives und bewegt sich zum Teil im unergründbaren mystischen Bereich jenseits der objektivierbaren wissenschaftlichen Forschung. Dieses Erleben birgt aber eine Chance in sich, wenn es zur psychosozialen Entwicklung genutzt werden kann und nicht um des kurzzeitigen „Thrill“ oder „Kick“ willens. Dann kann mit Hilfe des Mediums „Erlebnis“ eine ganzheitliche, nämlich das Herz und den Verstand ansprechende Persönlichkeitsbildung erfolgen.[1]

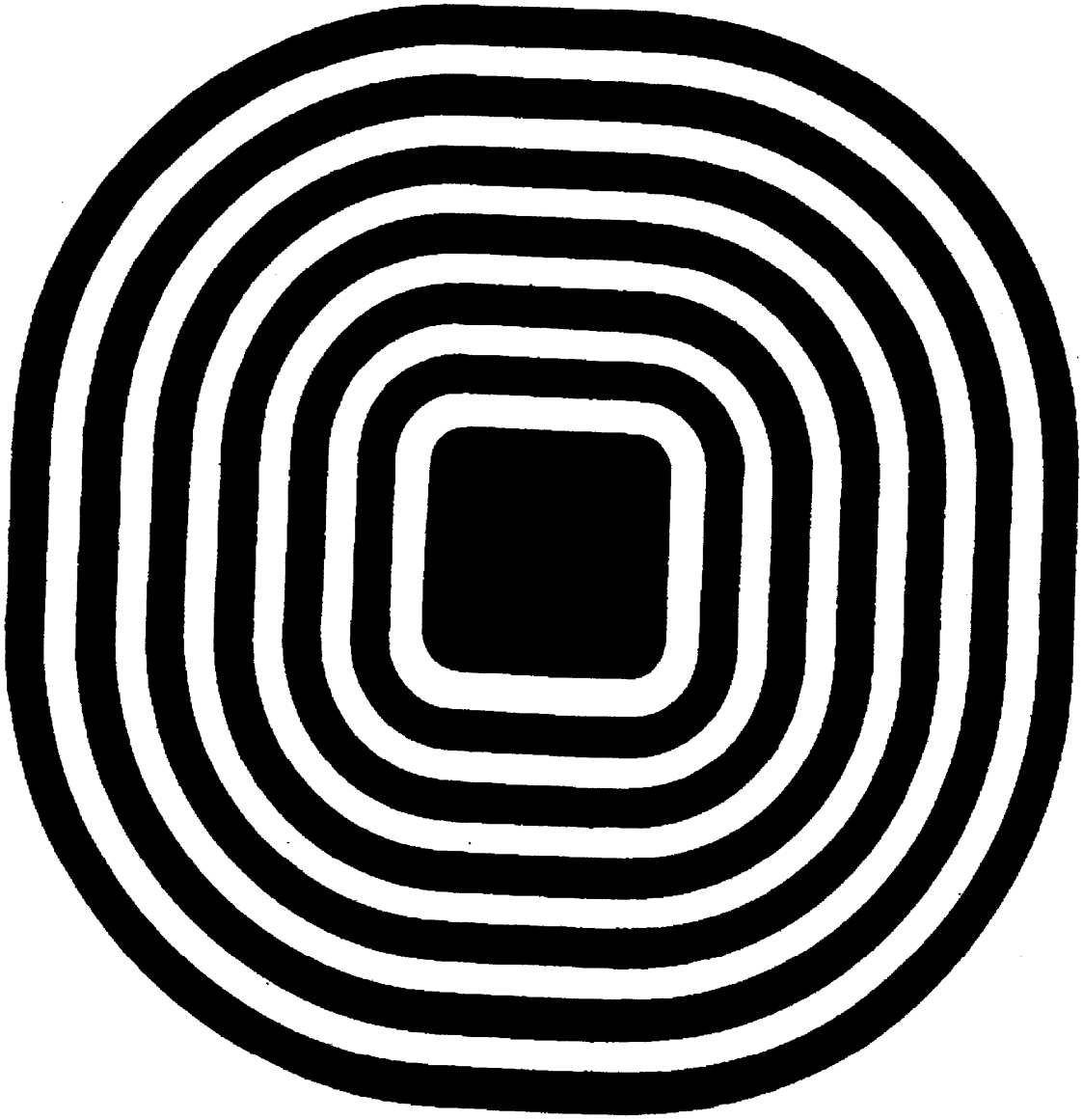
[1] Dieser Text basiert auf einer Ausarbeitung von Frank Rauhaus aus Münster von 1997, der von den Autoren des „Erlebnisbaukastens“ entsprechend überarbeitet wurde

Vorlagen zur Erstellung von Kükelhausscheiben

Ausstülpung - Einstülpung

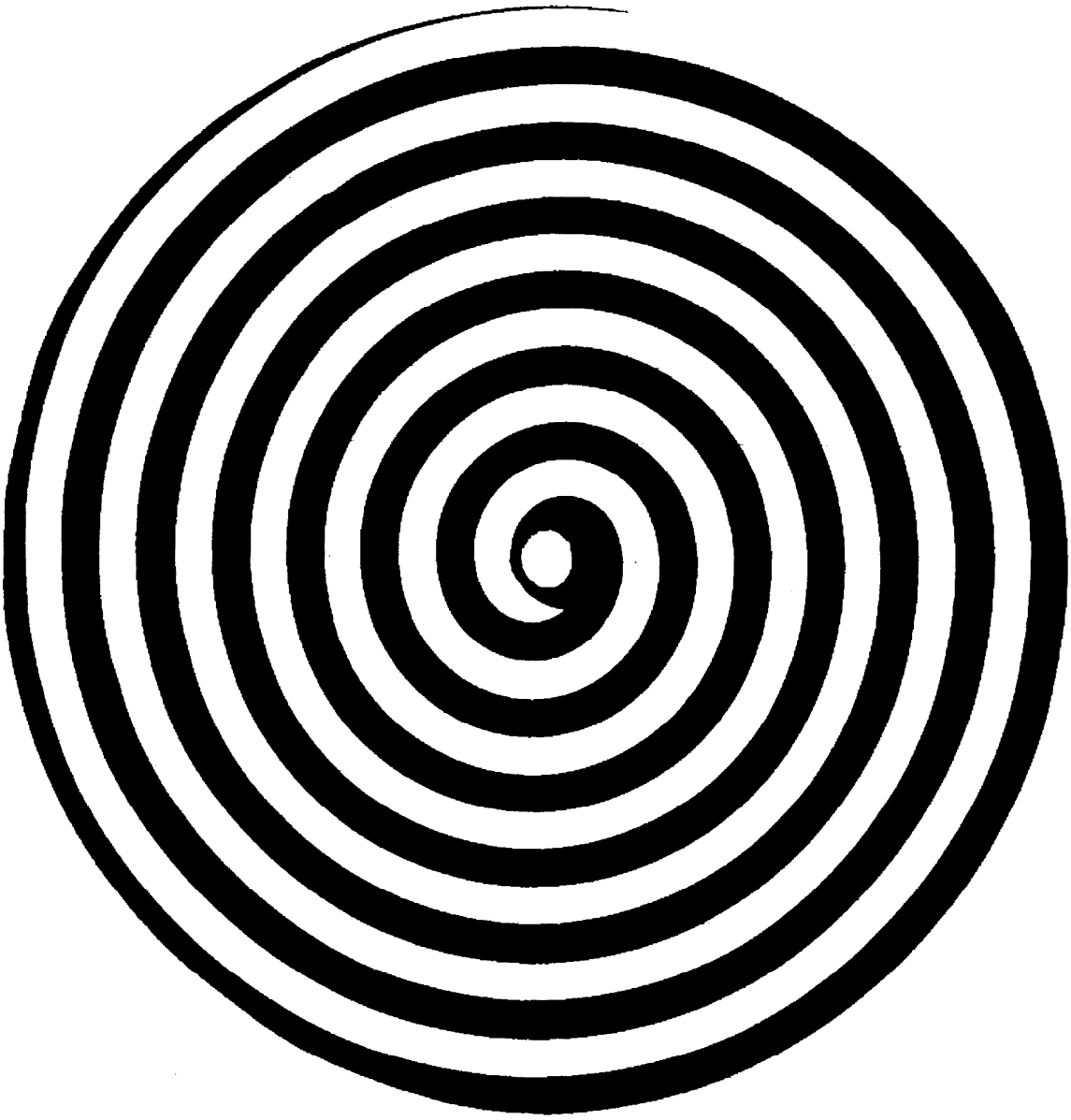
Vorlagen zur Erstellung von Kükelhausscheiben

Pulsation



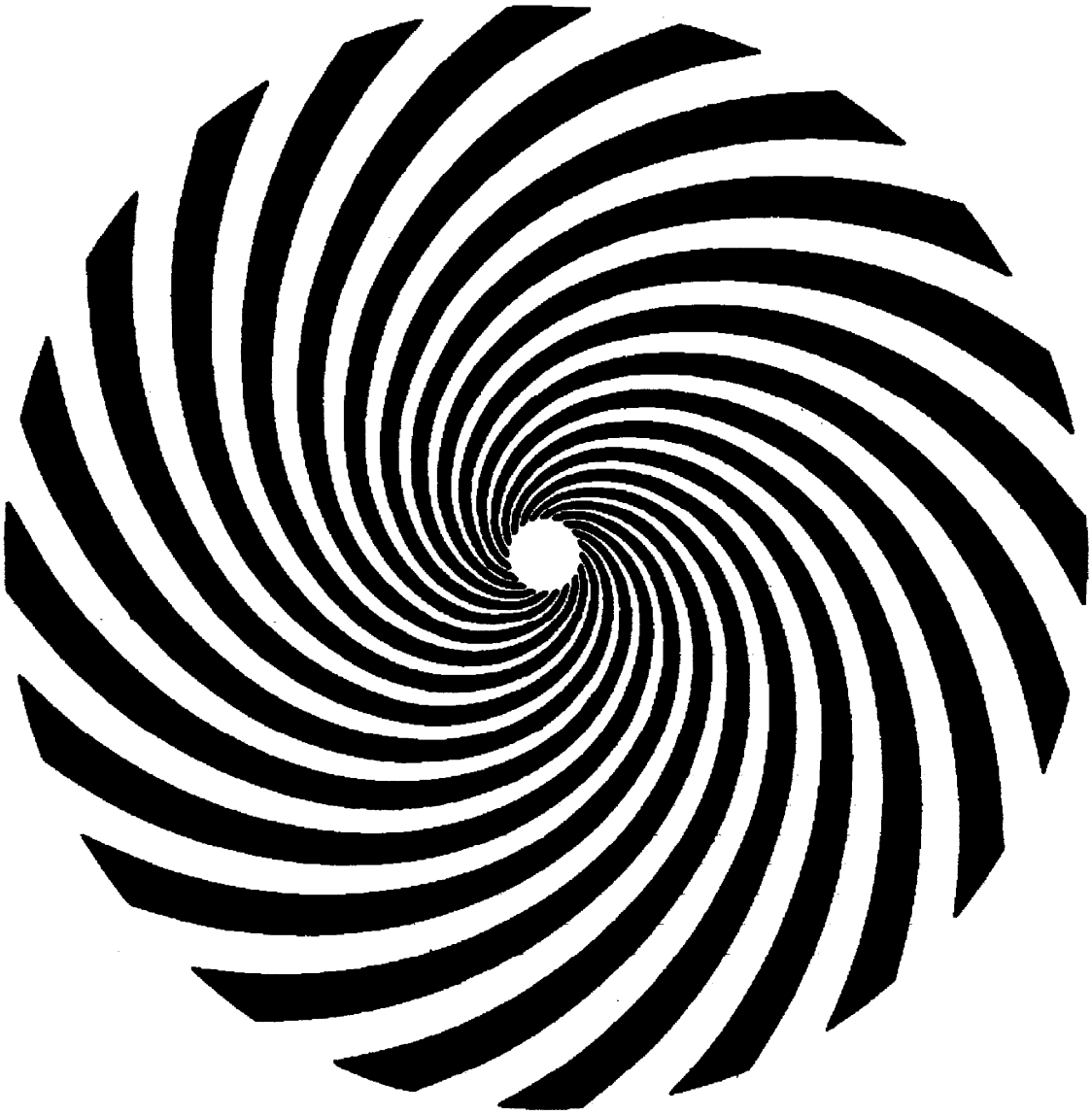
Vorlagen zur Erstellung von Kükelhausscheiben

Spiralscheibe

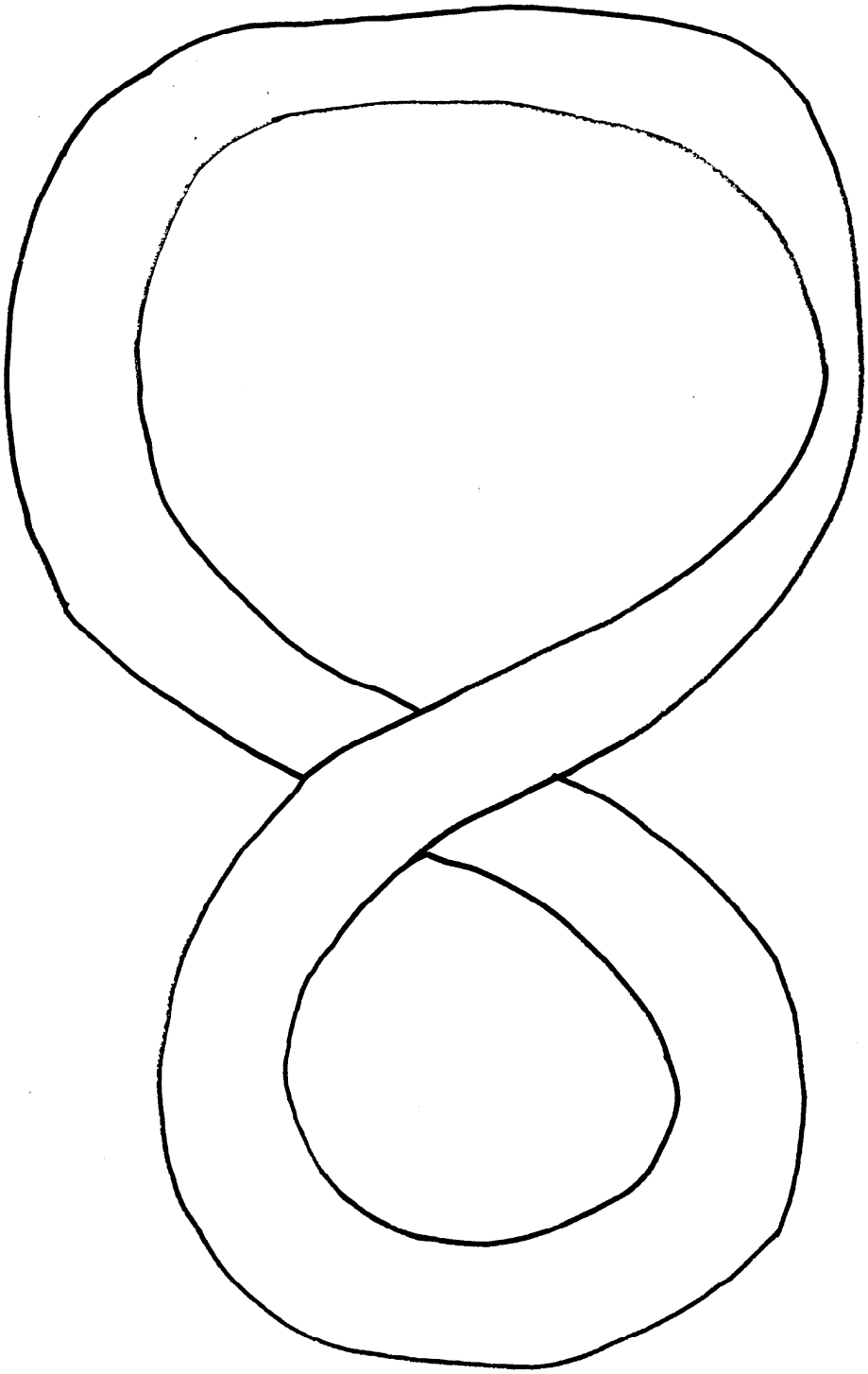


Vorlagen zur Erstellung von Kükelhausscheiben

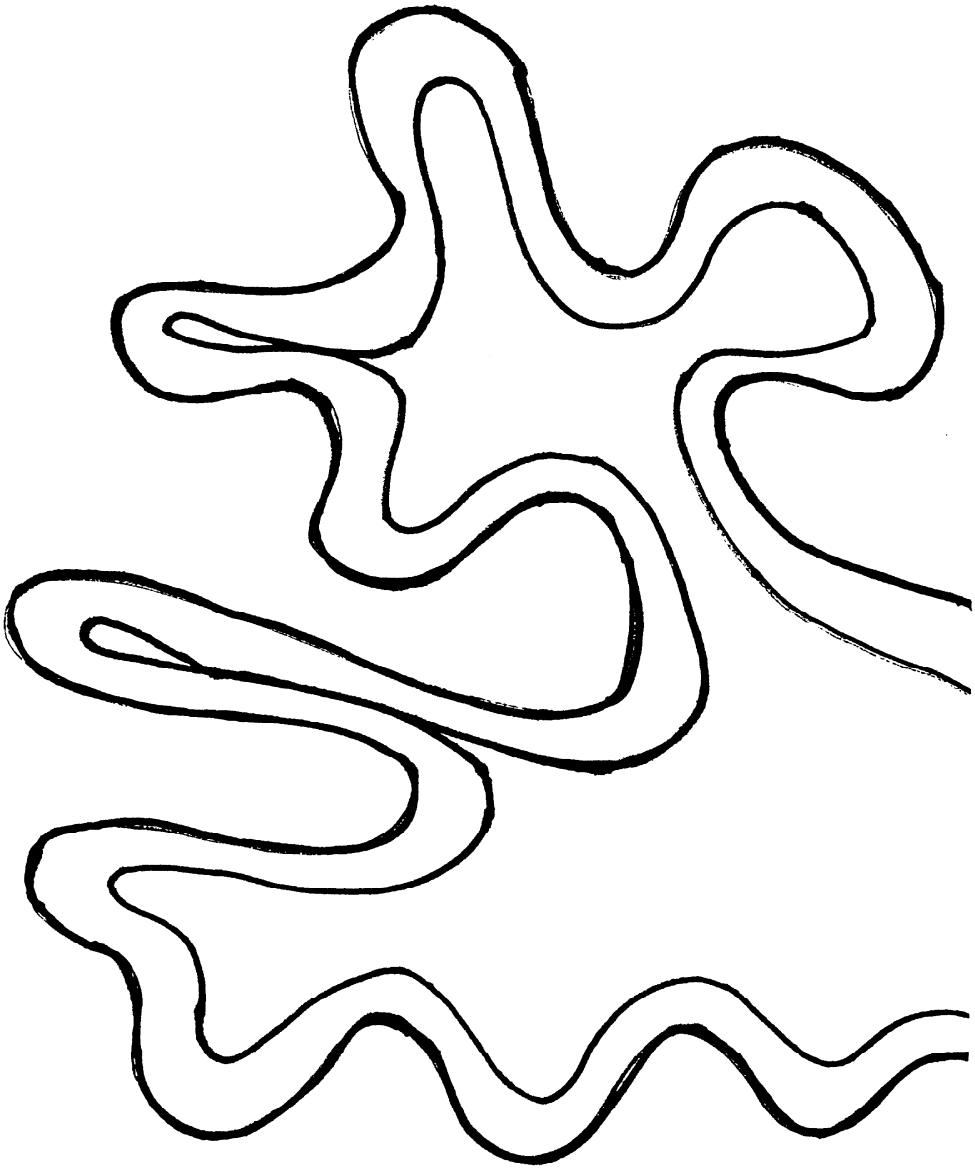
Rotierende Spirale



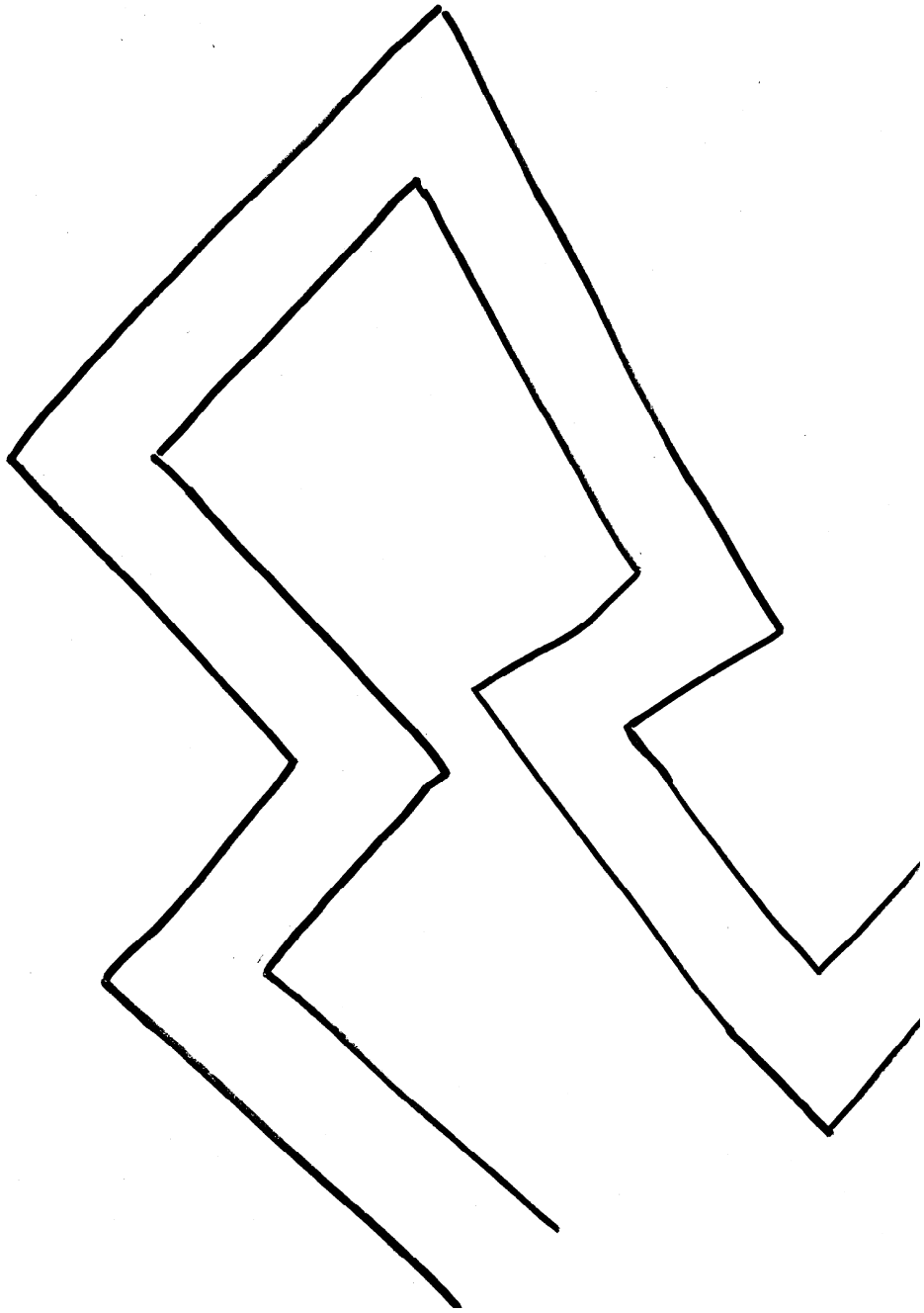
Zeichenvorlagen für die Mirrorbox



Zeichenvorlagen für die Mirrorbox



Zeichenvorlagen für die Mirrorbox



Literatur

Antonovsky, A.: Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997

Arbeitsgruppe SOS – Rassismus NRW: Spiele, Impulse und Übungen, Haus Villigst, 58239 Schwerte, Schwerte 1996

Aristoteles, Nikomachische Ethik, Meiner Verlag, Hamburg 1972

Ayres, Jean A.: Bausteine der kindlichen Entwicklung, Berlin Heidelberg 2. Auflage, 1992

Baer, Ulrich u. a.: Remscheider Spielekartei, Remscheid o.J

Balz, Eckart: Erlebnispädagogik in der Schule, Lüneburg 1993

Bauer, Hans G. / Nickolai, Werner (Hg.): Erlebnispädagogik in der sozialen Arbeit, Lüneburg 2. Aufl. 1991

Bedacht, Andreas / Dewald, W. / Heckmair, B. / Michl, W.: Erlebnispädagogik - Mode, Methode oder mehr?, München 1994

Bengel, J, Strittmatter, R., Willmann, H.: Was erhält Menschen gesund? - Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert, Köln 1998

Binder, Jürgen: Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne – Hugo Kükelhaus, Gemeinnützige Forschungs- und Bildungsgesellschaft m.b.H., Zeppelinallee 68, 45883 Gelsenkirchen, o.J.

Birbaumer, Niels / Schmidt, Robert F.: Biologische Psychologie, Berlin, Heidelberg, New York, 3. Auflage 1996

Bort, Wolfgang u. a: Schulspielkartei, Münster, o.J.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Landsberg-Becher, J.W. et al., Lärm und Gesundheit, Materialien für 5. bis 10. Klassen, Stuttgart o.J.

Campenhausen, C. von: Die Sinne des Menschen, Stuttgart, New York, 1993[2]

Comte-Sponville, André: Ermutigungen zum unzeitgemäßen Leben, Hamburg 1996

Deutsche Sportjugend (Hrsg.), Renate Zimmer: u.a., Bewegung, Sport und Spiel mit Kindern; Lehr- und Lernmaterialien zur frühkindlichen Bewegungserziehung, Aachen 1990

Deutsches Jugendrotkreuz in den Landesverbänden Nordrhein und Westfalen-Lippe (Hrsg.): Sengebusch, Jürgen / Potrz, Veronika: ...rangeh'n – Körper Seele Du und Ich, Münster 1990

Finnigan, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens, Köln 1988

Fluegman, Andrew / Tembeck, Shoshana: new games-die neuen Spiele, Mülheim a.d.Ruhr o.J.

Gesch, Manfred: Anwärmübungen im psychodramatischen Prozeß – theoretische und methodische Überlegungen, 111 Übungen, Zertifizierungsarbeit zum Psychodrama-Leiter, Münster 1993

Gesch, Manfred / Gesch, Renate / Schmalenstroer, Walter;: Selbsterfahrungsbezogene Anteile in der suchtpräventiven Arbeit an Schulen – Lehrerfortbildung im Kreis Warendorf, Mülheim 1997

Gudjons, Herbert: Spielbuch Interaktionserziehung, Bad Heilbrunn, 1983

Händel, Ulf: Outward Bound - Material zur Erlebnispädagogik - Begriffe und Bilder zur Erlebnispädagogik, in: Zeitschrift für Erlebnispädagogik 10/96.

Hahn, Kurt: Erziehung zur Verantwortung, Stuttgart, 1958.

Hallmann, Hans-Jürgen: Theorie und Praxis pädagogischer Suchtprävention in Schule und Jugendarbeit, Duisburg 1994, S.54-55

Heckmair, Bernd / Michl, Werner: Erleben und Lernen - Einstieg in die Erlebnispädagogik, Neuwied 1993

Heinemann, Siegfried: Alternative Spiel- und Sportfeste, Lichtenau 1998

Herm, Sabine: Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten, 9. Auflage, Berlin1993

Homfeldt, Hans Günther (Hg.): Erlebnispädagogik - Geschichtliches, Räume und Adressat(innen), erziehungswissenschaftliche Facetten, Kritisches, Baltmannsweiler 1993.

Jagenlauf, M.: Outward Bound - Prävention durch Erlebnispädagogik, in: Zeitschrift Jugendschutz heute, 2/1990, S. 15-19

Jaenicke, J. (Hrsg.): Materialien - Handbuch Kursunterricht Biologie, Band 7, Reizphysiologie, Köln 1999

Kästner, Erich: Pünktchen und Anton, 111. Auflage, Hamburg Zürich 1991

Koordinationsstelle der Suchtprophylaxe NRW (Hrsg.): „Ich bin Ich“ – Materialien zur Suchtvorbeugung im Elementarbereich, Mülheim 1992

Kükelhaus, Hugo: Fassen Fühlen Bilden, 6. Auflage, Köln 1991

Kükelhaus, Hugo / zur Lippe, Rudolf: Entfaltung der Sinne. Ein “Erfahrungsfeld” zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt a.M., 1982

Hugo Kükelhaus Gesellschaft e.V. in Soest (Hrsg.): Internetseiten der Hugo Kükelhaus Gesellschaft e.V.
http://www.uni-leipzig.de/~angl/kuekelhaus/welcome.htm

Landesinstitut FUN: „Umwelt erkunden – Umwelt verstehen“, Baustein „Tätige Sinne“, 3. Auflage 1994

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Sucht- und Drogenvorbeugung in der Schule, Baustein 3: Unterricht und Schule, Soest 1988

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung in Zusammenarbeit mit dem Gemeindeunfallversicherungsverband (Hrsg.): Barkholz, Ulrich, Israel, Georg, Paulus, Peter, Posse, Norbert: Gesundheitsförderung in der Schule, Soest 1998

Maschwitz, Gerda u. Rüdiger: Stille-Übungen mit Kindern, München 1993

Milz, Helmut: Der wiederentdeckte Körper, München 1992 S. 199ff

Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras, Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, Frankfurt a.M. 1983

Nöcker, Guido: Von der Drogen- zur Suchtprävention, Herford 1990

Onfray, Michel: Der Bauch der Philosophen, Frankfurt 1991[2]

Pauly, Pia / Gebhardt, Manfred: Mit Kindern turnen, Niedernhausen/Ts., 1991

Postman, Neil: Wir amüsieren uns zu Tode, Frankfurt 1988

Rabenstein, Reinhold / Reichel, René: Großgruppenanimation, 6. Auflage, Münster 1993

Ramme, Jutta / Riese, Harald: Spiele für viele, Vechelde 1982

Rauhaus, Frank: Was verbirgt sich hinter dem Begriff Erlebnispädagogik?, unveröffentlichtes Manuskript, Münster 1997

Reiners, Annette: Praktische Erlebnispädagogik, München 1993

Schmidt, Robert. F. (Hrsg.): Grundriß der Sinnesphysiologie, Berlin 1976

Schöll, Evelin: Mit den Sinnen leben - Sinneswandel, Münsteraner Erfahrungsfelder, Hrsg.: Kükelhaus-Arbeitskreis Münster, Münster 1993

Sommerfeld, Peter: Erlebnispädagogisches Handeln, Weinheim/München 1993.

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich (Hrsg.): „Sucht - Drogen – Prävention“, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Röntgenstraße 44, 8005 Zürich

Vopel, Klaus W.: Interaktionsspiele für Jugendliche, Teile 1 bis 4, 5. Auflage, Salzhausen 1994

Wersekurier: Ausgabe vom 19. September 1996

Westfälische Nachrichten: Ausgabe vom 21.4.1995

Zimbardo, Philip. G.: Psychologie, Berlin 1992[5]

Ziegenspeck, Jörg: Erlebnispädagogik, Rückblick - Bestandsaufnahme – Ausblick, 4. Auflage, Lüneburg 1992

Zimmer, Renate / Cicurs, Hans: Kinder brauchen Bewegung – Brauchen Kinder Sport?, Aachen 1992

Zimmer, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung, Freiburg im Breisgau 1995

Zimmer, Renate: Sinneswerkstatt. Projekte zum ganzheitlichen Leben und Lernen, Freiburg im Breisgau 1997

Verfasser

Beteiligt an der Planung, Entwicklung, Umsetzung und Verschriftlichung des Erlebnisbaukastens waren:

***Klaus Brake**, Jugendpflege der Stadt* Warendorf
***Sandra Brüning**, Fachstelle für Suchtvorbeugung,*
Arbeitskreis Jugend- u. Drogenberatung im Kreis Warendorf e.V., Ahlen
***Heike Dissel-Arrenberg**, Beratungsstelle für Familien, Kinder, Jugendliche und Eltern, Neubeckum*
***Georg Dodt**, Kreis Warendorf, Amt für Kinder, Jugendliche und Familien*
***Hildegard Freisfeld**, Kindergarten St. Stephanus, Beckum*
***Manfred Gesch**, Fachstelle für Suchtvorbeugun,*
Arbeitskreis Jugend- u. Drogenberatung im Kreis Warendorf e.V., Ahlen
***Garry Kasper**, Aids-Hilfe Ahlen e.V. für den Kreis Warendorf*
***Bernd Matuszek**, Jugendamt der Stadt Beckum*
***Dagmar Reckendrees**, Kindergarten St. Ludgerus, Ennigerloh*
***Walter Schmalenstroer**, Koordinator der schulischen Suchtvorbeugung beim Schulamt für den Kreis Warendorf*
***Uwe Schnafel**. Jugendgerichtshilfe der Stadt Ahlen*
***Sylvia Schwanitz**, Städt. Kindergarten „Zwergenland“, Einen*
***Willi Stratmann**, Kommissariat Vorbeugung für den Kreis Warendorf*
***Franz-Josef Fennhoff**, Gymnasium Johanneum, Schloss Loburg, Ostbevern*
***Gabi Wessel**, Kreis Warendorf, Amt für Kinder, Jugendliche und Familien*

Entwurf des Logos für den Erlebnisbaukasten
Sandra Brüning

Redaktion und abschließende Bearbeitung
Manfred Gesch und Walter Schmalenstroer

Kontaktadresse
Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung
c/o Fachstelle für Suchtvorbeugung
Arbeitskreis Jugend- u. Drogenberatung im Kreis Warendorf e.V., Ahlen
Königstraße 9
59227 Ahlen
Tel.: 02382 / 918 690
E-Mail: *gesch@drobs-online.de*