

Deutsche Sporthochschule Köln
Wissenschaftliches Symposium

Ausarbeitung im Rahmen des Moduls SGP10.8
Theorie des gesundheitlichen Effekte im Setting naturnaher Bewegungsformen

In der Einheit liegt die Stärke

Erlebnispädagogik als Schlüssel zur Gruppenharmonie für leistungsorientierte Jugendlichen

Eingerichtet von: Donika Boteva

Matrikelnummer: 557448

Datum: 18.06.2023

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------|---|
| Einleitung..... | 3 |
| Theoretischer Hintergrund..... | 3 |
| Methode..... | 4 |
| Fazit..... | 5 |
| Grafik für den Camp..... | 6 |
| Literaturverzeichnis..... | 7 |

1. Einleitung

“In der Einheit liegt die Stärke”. Dieses Zitat liegt auf dem Wappen von Bulgarien. Er bedeutet, dass die Menschen immer stärker sind, wenn sie zusammenhalten, respektieren und gegenseitig unterstützen. Dieses Prinzip kann sehr leicht in kompetitiven Sportarten, aber auch Leistungssport sehr leicht vergessen werden. Dieses Phänomen wird man nicht nur bei Erwachsenen, aber auch bei Jugendlichen beobachten. Im hochkompetitiven Umfeld des Leistungssports stehen junge Athlet*innen oft vor besonderen Herausforderungen. Während sie sich darauf konzentrieren, ihr individuelles Leistungspotential vorzustellen, kann die Gruppendynamik vernachlässigt werden. Kompetitives Verhalten, Konflikte, Missverständnisse fangen an, unter den Jugendlichen aufzutauchen, was nicht nur einen Einfluss auf die als ersten auf dem Teamkohäsion auswirken und danach auch noch auf individuelle - und Gruppenleistung (Bruner et al. 2014). In dieser Hinsicht erweist sich die Erlebnispädagogik als kraftvolles Werkzeug, um den Gruppenharmonie zu verbessern. Durch gemeinsame Erlebnisse in der Natur und passende Reflexion können die junge Athlet*innen nicht nur die individuellen Schwächen und Stärken besser verstehen, sondern auch die Wichtigkeit des Zusammenhalts erkennen (Fürst, 2009). Ziel der Arbeit ist es daher, durch Erlebnispädagogik im Freien das kompetitive Verhalten der Jugendlichen in einem Verein zu minimieren und von ihrer ständigen Gedanken nach Erfolg um jeden Preis abzulenken.

2. Theoretische Hintergrund

Bereit Jugendliche erleben in einem hohen Ausmaß Sorgen und Stress und zeigen starke Beanspruchungssymptome wie Anspannung, Nervosität, Ängstlichkeit, Unwohlsein (Kümmel et al 2008) Auch im Leistungssport haben diese unangenehme Emotionen bei jungen Menschen im Alter von zwölf bis siebzehn zur Folge einen Ausstieg von dem Sport. Ohne die notwendige Erholung geben zeigen die jüngere Athlet*innen schlechtes körperliches und psychisches Befinden. Es wurden auch Probleme mit dem Schlaf und mit der ständigen Müdigkeit mitgeteilt, was zu einem Rückgang der Persönliche - und Leistungsentwicklung geführt hat (Freiwald, 2010). In der Situationen, in denen das individuelle Wohlbefinden der Athlet*Innen gestört ist, wird auch die Gruppendynamik negativ beeinflusst. Um einen gemeinsamen Erfolg zu erzielen, müssen diese Gruppen allerdings funktionieren. Doch was heißt das? Was der Volksmund mit Begriffen wie Teamgeist, Wir-Gefühl oder Gruppenzugehörigkeit zu umreißen versucht, beschrieb auch schon der Philosoph

Aristoteles mit folgendem Zitat: "Das Ganze (also die Gruppe) ist mehr als die Summe ihrer Teile (also die Individuen)." ("Aristoteles", 2004).

„Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen junge Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten“ (Heckmair & Michl, 2004)

Der theoretische Hintergrund der Erlebnispädagogik basiert auf sozialpsychologischen Theorien wie der Gruppenbildung, der Theorie der sozialen Identität und der Gruppendynamik. Diese Theorien betonen die Bedeutung von Zusammenarbeit, Kommunikation und sozialen Beziehungen für den Erfolg einer Gruppe. Die Erlebnispädagogik nutzt diese Erkenntnisse, um leistungsorientierten Jugendlichen im Sport dabei zu helfen, ihre Gruppenharmonie zu verbessern und effektiv als Team zu agieren. Aufgrund dessen, dass die Erlebnispädagogik auf die Aspekte Abenteuer, selbst Erfahrung und Erlebnis in der Natur anbietet, haben die Jugendlichen die Möglichkeit, aus ihrem Alltag raus zu gehen und neue Erlebnisse und Emotionen zu erleben. Laut den sieben Regeln nach Kuhr Hahn (1930) haben auf diese Weise die Jugendlichen die Gelegenheit, sich selbst zu entdecken, ihre Phantasie auszuüben, durch Spiele Triumph und Niederlage zu erleben. In der Erlebnispädagogik geht es um gruppenspezifische Übungen, die sich mit komplexen Problemstellungen beschäftigen, die neben den kognitiven Komponenten auch emotionale, soziale und physische Komponente beinhalten.

Laut der Studie Zick (2002) haben die erlebnispädagogischen Interventionen einen positiven Einfluss auf die Jugendlichen von sechzehn bis siebzehn Jahre alt. Die positiven Auswirkungen zeigen sich darin, dass Jugendliche eine bessere Verbesserung in den Verhaltensintentionen und eine bessere Einstellung zur Schule.

3. Methode

Teilnehmer:

Für die kommende dreitägige Camp werden 25 Taekwon-do Athlet*Innen im Alter von zwölf bis siebzehn teilnehmen. Es wird keine Geschlechtsverteilung vorliegen.

Durchführung:

Während der Exkursion werde folgende Spiele gespielt:

- Kennenlernspiele
- Wahrnehmungsspiele: Hier werden Jugendliche gefordert, mit sich selbst zu arbeiten.
- Vertrauen und Abenteuerspiele: Hier werden die Teilnehmer lernen, Sicherheit und Unterstützung von ihren Mitspielern zu bekommen und initiativ und problemlösend zu spielen.

Aktion und Reflexion als Wechselspiel sein

Es ist von großer Bedeutung, dass das Erlebte und die Aktionen in der Gruppe reflektiert werden, damit verschiedene Erfahrungen ausgetauscht werden können. Die Übertragung der erlebnispädagogischen Situation auf den Alltag ist von entscheidender Bedeutung für die persönliche Entwicklung der Teilnehmer und in welcher Situationen können die besprochene Erlebnisse angewendet werden.

4. Fazit

Eine erlebnispädagogische Erfahrung in dem Bereich Leistungssport mit Jugendlichen von 12 bis 17 Jahre alt wäre eine Möglichkeit für den jungen Sportler*Innen sich in der Natur zu entspannen und Zeit für sich selbst zu nehmen, sich zu orientieren. Durch Erlebnispädagogik werden die Jugendlichen in den folgenden Bereichen Erfahrung sammeln: Abbau von Ängsten, Kreativität, Förderung, Entwicklung von sozialen Kompetenzen und Empathie usw. Alle diese Eigenschaften sind in ihren Alltag gut integrierbar, damit sie MIT Stresssituationen gut umgehen und ihr Wohlbefinden so lange wie möglich behalten.

Der Plan für den Capm:

| Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|--|
| 10:00 Begrüßung | 7:30 - 8:30 - Körperwahrnehmungstraining - active body scan - WBS Mobilisation | 7:30- 8:30 - Mobility Training - Kooperatives Spiel |
| 11:30 - 13:00 - die Zelte zusammenspannen - Holzscheite sammeln - Feuerstelle für das abendliche Feuer vorbereiten | 9:00- 10:00 - Frühstück 10:30-12:00 - 2 Vogelhäuser bauen - Barfußspaziergang und Häuse anhängen lassen (durch Baum klettern) | 9:00- 10:00 - Frühstück 10:30 bis 12:30 - Aktivitäten im Wald - Gruppenaktivitäten |
| 13:30- 15:30 - Mittagessen und Mittagspause - Im Wald entspannen, Vögel hören, Freizeit | 12:30- 13:30 - Mittagessen 14:00 -15:30 - Aururuhe Zeit + Board games | 13:30 Mittagessen |
| 16:00- 18:00 - Kennenlernspiele Kommunikationsspiele | 16:00 - 18:00 - Kooperatives und Wettkampforientiertes Spiel - STRATEGO | 15:00 - 16:00 Verabschiedung |
| 19:30 - Feuer anzünden lernen - Abendessen | 19:00 - Kochen draußen Teilnehmer kochen selber | |

5. Literaturverzeichnis:

Fürst, W. (2009). Gruppe erleben: soziales Lernen in der erlebnispädagogischen Gruppe ; mit 5 Tabellen.

Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 219–227.

Freiwald, J. (2010). Sport ist Spitze: Suchen, entwickeln, fördern, fundamentale Aufgaben im Nachwuchsleistungssport : Reader zum 24. internationalen Workshop im Rahmen der Ruhrolympiade am 8. und 9. Juni 2009 in Lünen. Meyer & Meyer Verlag.

Reiners, A. (2014). *Praktische Erlebnispädagogik Band 1: Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele*. ZIEL Verlag.

Kümmel, U. (2008). Einfluss einer erlebnispädagogischen Maßnahme auf die Selbstwirksamkeit, die Stressverarbeitung und den Erholungs-Beanspruchungs-Zustand bei Jugendlichen.

Böhnke, J. (2000). *Abenteuer- und Erlebnissport: ein Handbuch für Schule, Verein und Jugendsozialarbeit*. LIT Verlag Münster.

Lohrer, J., Oberländer, R. & Wiedmayer, J. (2012). *Sinn gesucht - Gott erfahren*.

Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2022). *Kooperative Abenteuerspiele 1: Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung*. Klett / Kallmeyer

