

Henry Esche | Denny Göltzner | Georg Klein  
Göran Schmidt | Ulrike Teich

# SINN GESUCHT

# GOTT ERFAHREN

## Basisschulung

Fit für Erlebnispädagogik  
im christlichen  
Kontext

mit  
Down-  
loads

buch+  
musik



neukirchener

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie allen Menschen gerecht werden, dass sich alle Geschlechter angesprochen fühlen, wo alle gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung einzelner Geschlechter.

Die im Titel enthaltenen Bibeltexte sind i. d. R. zitiert aus Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Für in diesem Titel enthaltene Links auf Websites/Webangebote Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns deren Inhalt nicht zu eigen machen, sondern sie lediglich Verweise auf den Inhalt darstellen. Die Verweise beziehen sich auf den Inhalt zum Zeitpunkt des letzten Zugriffs: 05.05.2025

Dieser Titel ist entstanden in Zusammenarbeit mit Evangelische Kirche in Mitteldeutschland, Evangelische Landeskirche in Baden, Evangelische Gemeindejugend in Baden, Projektgruppe Erlebnispädagogik des CVJM Deutschland.

## Impressum



© 1. Auflage 2025

Praxisverlag buch+musik bm gGmbH, Stuttgart 2025

Printed in Germany. All rights reserved.

Praxisverlag buch+musik bm gGmbH

Haerberlinstraße 1–3, 70563 Stuttgart, kontakt@praxisverlag-bm.de

www.praxisverlag-bm.de

ISBN Buch 978-3-86687-407-7 | ISBN E-Book 978-3-86687-408-4

Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH

Andreas-Bräm-Str. 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn, info@neukirchener-verlage.de

www.neukirchener-verlage.de

ISBN Buch 978-3-7615-7086-9 | ISBN E-Book 978-3-7615-7087-6

Lektorat: buch+musik – Dorothea Zarbock, Gießen

Umschlaggestaltung: buch+musik – Toby Wolf, Stuttgart

Satz: buch+musik, Stuttgart – unter Verwendung von parsX, pagina GmbH, Tübingen

Satz Downloads: buch+musik – Toby Wolf, Stuttgart

Bildrechte Umschlag: Tyler Olson/stock.adobe.com; Westhauser: CVJM-Hochschule, 2023

Bildrechte Illustrationen: Grafik+Illustration Simone Struve, Renningen

Bildrechte Autorenfotos: Göltzner: Fruchsfotos, Erfurt;

Teich: Jan-Paul Herr CVJM Karlsruhe; andere: beim Autor

Druck und Gesamtherstellung: Pustet, Regensburg



Henry Esche | Denny Göltzner | Georg Klein  
Göran Schmidt | Ulrike Teich

# SINN GESUCHT

# GOTT ERFAHREN

# Basisschulung

Fit für Erlebnispädagogik  
im christlichen  
Kontext

mit  
Down-  
loads

buch+  
musik

 neukirchener

Zeitreise in die Vergangenheit. Es ist der Sommer 1998. Das traditionelle Jungscharzeltlager meines Heimat-CVJM in Lauben im Unterallgäu stand an. Ich war zum zweiten Mal als ehrenamtlicher Mitarbeiter mit von der Partie. Und mit 19 Jahren noch ziemlich grün hinter den Ohren, zumindest was pädagogische Grundkenntnisse angeht. Und damit war ich nicht allein. Was wir jedoch hatten: jede Menge Begeisterung, Kreativität und Motivation, für die Kinder eine unvergessliche Woche zu gestalten. In diesem besagten Sommer 98 kam dann ein Mitarbeiter mit der Idee um die Ecke, wir könnten ja einen erlebnispädagogischen Tag für die rund 80 Kinder durchführen. Erlebnis klang ziemlich gut für uns. Also haben wir ein kleines Team gebildet, in dem wir diesen Tag ausgearbeitet und vorbereitet haben. Dabei haben wir versucht, alles in diesen Tag zu packen, was wir an erlebnispädagogischen Aktivitäten in Erfahrung bringen konnten und wovon wir selbst begeistert waren. Am Ende standen 10 Stationen: Abenteuerliche Kooperationsübungen, eine Riesenschaukel, Kanu-Challenge, Baumklettern und vieles mehr.

Der Tag war ein voller Erfolg. Die Kinder hatten außergewöhnliche und prägende Erlebnisse und auch die Mitarbeitenden waren begeistert.

Wenn ich heute, fast 30 Jahre später zurückblicke, habe ich vor allem zwei Gedanken:

1. **Begeisterung und Stolz.** Über das, was wir damals gemeinsam auf die Beine gestellt haben und was wir damit für die Kinder ermöglicht haben.
2. **Gott sei Dank!** Dass das alles gut ausgegangen ist. Denn ich muss mir eingestehen, dass wir eigentlich nicht wirklich Ahnung von Sicherheit und Erlebnispädagogik hatten und ich bin froh, dass nichts passiert ist.

Heute ist die Erlebnispädagogik deutlich bekannter und etablierter, als noch in den späten 90er Jahren. Und ich freue mich, dass viele CVJMs, Kirchen und Gemeinden diese vielfältigen Möglichkeiten der Erlebnispädagogik entdeckt haben und einsetzen. Wenn ich heute mit Haupt- und Ehrenamtlichen aus der Jugendarbeit spreche, dann spüre ich immer noch die gleiche Begeisterung und die Motivation, für Kinder und Jugendliche unvergessliche und prägende Erfahrungen zu ermöglichen. Gleichzeitig stelle ich häufiger fest, dass ein tiefergehendes Verständnis fehlt, was Erlebnispädagogik eigentlich ist. Und wie diese Methoden sicher und gewinnbringend eingesetzt werden können. Und das ist kein Vorwurf, sondern sollte vielmehr Ansporn sein, dieses Wissen über die Erlebnispädagogik noch stärker an die Basis der Kinder- und Jugendarbeit zu bringen. Damit Menschen sich in erlebnispädagogischen Aktivitäten sicher fühlen, dass sie unvergessliche Erlebnisse haben und daraus wertvolle Erkenntnisse über sich, den Glauben und das Leben gewinnen.

Um dieses Ziel zu erreichen, brauchen wir Menschen, die dieses Wissen verbreiten und wir brauchen gutes Handwerkszeug, das Haupt- und Ehrenamtlichen dabei hilft, sich dieses tiefergehende Verständnis über die Erlebnispädagogik anzueignen.

Das vorliegende Buch ist ein solches Handwerkszeug. Ein Hervorragendes noch dazu. Die Autorin und Autoren haben ein fundiertes Theorie- und Praxiswerk entwickelt, das einen praxistauglichen Leitfaden für eine qualitativ hochwertige Basisschulung Erlebnispädagogik gibt. Auf verständliche Weise wird Schritt für Schritt beschrieben, wie diese Schulung sinnvoll aufgebaut und welche Inhalte und Methoden vermittelt werden sollten. Man merkt dem Buch deutlich an, dass es von Menschen geschrieben wurde, die selbst professionell in der Erlebnispädagogik ausgebildet wurden und zugleich über ein hohes Maß an Praxiserfahrung verfügen. Also beste Voraussetzungen, dass das Buch nicht in einem Regal verstaubt, sondern die Inhalte auch wirklich praktisch angewandt werden.

Viel Vergnügen beim Lesen und viel Erfolg beim Durchführen von erlebnispädagogischen Basisschulungen!

Stefan Westhauser  
Leitung Institut für Erlebnispädagogik der CVJM-Hochschule

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Navigator durch Sinn gesucht – Gott erfahren Basisschulung.....	9
Einleitung – Erlebnisse und Erfahrungen.....	10

## **Einführung Erlebnispädagogik**

Was ist Erlebnispädagogik und was will sie?.....	14
Einführung in die Erlebnispädagogik im christlichen Kontext.....	18
Drei Erfahrungsebenen – Dimensionen der Erlebnispädagogik im christlichen Kontext.....	18
Lernerfahrungen im christlichen Kontext.....	20
Schulungsaufbau und Schulungsablauf.....	22
Übersicht über die Gesamtschulung.....	24

## **Tag 1: Kooperation**

Übersicht über den Ablauf des Tages.....	28
Einführung zum ersten Tag.....	29
Kooperationsübungen Block I.....	30
Begrüßung und Einführung.....	30
Schneller Ball.....	31
Erwartungsrunde.....	32
Lügenwappen.....	33
Quietschendes Durcheinander.....	34
Schwingeseil.....	36
Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 1/4.....	38
Kooperationsübungen Block II.....	40
Evolution.....	40
Zahlenflut und Verkehrsschilder.....	41
Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 2/4.....	45
Kooperationsübungen Block III.....	47
Fan Schnick-Schnack-Schnuck.....	47
Marshmallow Challenge und Daumenreflexion.....	48
Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 3/4.....	51
Reflexion des Tages am Lagerfeuer.....	52

## **Tag 2: Kommunikation und Vertrauen**

Übersicht über den Ablauf des Tages.....	56
Einführung zum zweiten Tag.....	57
Kommunikationsübungen.....	58
Begrüßung und Einführung.....	58
Blindflug und Schiffsbesatzung.....	58
E-Kette.....	63



Grundlegende Reflexionsmodelle.....	64
Kunstvolle Kommunikation.....	66
Vertrauensübungen Block I.....	68
Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 4/4 .....	68
Blind führen.....	69
Pendel.....	71
Vertrauensgasse.....	73
Vertrauensübungen Block II.....	75
Mausefallenfeld.....	75
Vertrauensfall .....	76
Sicherheit vs. Risiko in der Erlebnispädagogik .....	78
Reflexion des Tages am Lagerfeuer.....	81

### **Tag 3: Erlebnispädagogik als Brücke zum christlichen Glauben**

Übersicht über den Ablauf des Tages.....	84
Einführung zum dritten Tag .....	85
Den Schöpfer in der Schöpfung entdecken .....	87
Begrüßung und Einführung.....	87
Menschliche Kamera .....	88
Das Schöpfungsbild .....	89
Waldspaziergang .....	91
Der Kairos-Moment .....	92
Jesus an meiner Seite entdecken .....	94
Stürme des Lebens.....	94
Hirte und Schafe.....	96
Den Heiligen Geist in mir entdecken .....	98
Pinguinschneeballschlacht.....	98
Allein mit einem Satz .....	101
Viele Hände .....	102
Land-Art: Dein Lebens- und Glaubensweg.....	104

### **Tag 4: Skills für den Pfarrgarten**

Übersicht über den Ablauf des Tages.....	108
Einführung zum vierten Tag.....	109
Workshop 1: Knoten und Biwakbau .....	110
Knotenkunde.....	110
Biwakbau.....	115
Workshop 2: Feuer .....	117
Einführung: Bedeutung des Feuers.....	117
1-Minuten-1-Streichholz-Feuer.....	118
Grundprinzipien des Feuermachens.....	119

Zunder und Anzündhilfen.....	122
Brennnesselchips .....	124
Feuerspucken mit Bärlappsporen.....	125
Workshop 3: Orientierung.....	126
Tipps und Tricks .....	126
Kompass.....	127
Karte.....	129
Orientierungslauf.....	131
Reflexion des Tages am Lagerfeuer.....	134
Abschluss der Schulung.....	135
Symbolreflexion.....	135

## **Anhang**

Abschlussgedanken .....	138
Danke .....	139
Literaturverzeichnis .....	140
Die Autoren .....	141

## Navigator durch Sinn gesucht – Gott erfahren Basisschulung



Es gibt drei Arten, wie du dieses Buch nutzen kannst. Als **Vorlage**, um selbst eine Erlebnispädagogik-Schulung durchzuführen (in diesem Fall solltest du bereits Vorwissen und praktische Erfahrungen in der Erlebnispädagogik haben). Als **Begleitbuch**, wenn du als Teilnehmerin/Teilnehmer auf einer solchen Schulung bist. Oder zum **Selbststudium**, falls du auf deine Grunderfahrungen in der Erlebnispädagogik aufbauen möchtest.

Das Buch startet mit einer **Einführung** zur Erlebnispädagogik und ihren Merkmalen im christlichen Kontext. Der restliche Teil des Buches ist in vier Schulungstage untergliedert. Am **ersten Tag** geht es um Kooperation und um grundlegende Prinzipien der Erlebnispädagogik. Am **zweiten Tag** drehen sich die Übungen um Kommunikation und Vertrauen. Der **dritte Tag** richtet seinen Fokus darauf, wie Erlebnispädagogik eine Brücke zum christlichen Glauben bilden kann. Und am **vierten Tag** gibt es noch grundlegende Outdoor-Skills zu erlernen.

Ein einzelner Tag ist so aufgebaut, dass es zunächst eine Übersicht über die verschiedenen Übungen und Lernimpulse (Theorie-Einheiten, die mit den Übungen verknüpft sind) gibt, sodass auch die jeweilige Dauer gut eingeschätzt werden kann. (Hier werden z.T. andere Zeiten angegeben, als bei den Übungen selbst. Das liegt daran, dass es hier um die Tagesplanung geht und auch Zeiten für die Metaebene berücksichtigt wurden.) Außerdem gibt es eine Einführung zum Tag mit Lernzielen und Anker-Vers. Diese Einführung richtet sich an die Trainingsleitung. Anschließend folgen die Übungen und Lernimpulse, in verschiedene Blöcke unterteilt. Die Übungen selbst enthalten eine Illustration, die das Geschehen verbildlicht, die wichtigsten Rahmendaten, den Aufbau, die Instruktion an die Teilnehmenden, die Zielsetzung der Übung und – wo möglich – auch eine Auswertung und Varianten. Manchmal gibt es auch noch Expertentipps. Für dich noch gut zu wissen: Wann immer etwas in *grauer Schrift* ist, dann handelt es sich um eine Erklärung/Instruktion, die sich an die Teilnehmenden richtet und vorgelesen werden kann.

Aus den verschiedenen Nutzungsarten des Buches ergibt sich, dass einige Teile eine Doppelrolle erfüllen: Die Übungen im Buch richten sich bspw. in erster Linie an die Teilnehmenden der Schulung, sind aber gleichzeitig so aufgebaut, dass die dann geschulten Teilnehmenden sie selbst in ihren Gruppen mit Kindern und Jugendlichen durchführen können. Wenn also im Buch von „Trainingsleitung“ oder „Teilnehmenden“ die Rede ist, kann sich das letztlich auf beide Kontexte beziehen: Den Schulungskontext (an erster Stelle), aber auch den Kontext der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in deiner Heimat-Gruppe, Freizeit, o.Ä.



An manchen Stellen im Buch verweisen wir auf den **Downloadbereich**. Dort gibt es die Ablauf-Tabellen und weitere Vorlagen zum Ausdrucken. Diese Vorlagen können mithilfe des Passworts XXXXXXXXXX unter [download.praxisverlag-bm.de](https://download.praxisverlag-bm.de) und ebenso unter [www.neukirchener-verlage.de/zusatzmaterial](https://www.neukirchener-verlage.de/zusatzmaterial) als digitale Daten heruntergeladen werden. Dieses Passwort darf nicht weitergegeben werden. Nur der Kauf des Buches berechtigt zum Downloaden, Ausdrucken, Kopieren und Verwenden dieser Daten, sofern sie zur Vorbereitung und Durchführung der Inhalte dieses Buches verwendet werden. Eine Vervielfältigung, Verwendung oder Weitergabe darüber hinaus ist ohne Erlaubnis ausdrücklich nicht gestattet.





**TAG 1**

**KOOPERATION**

## Übersicht über den Ablauf des Tages

Dauer	Einheit
<b>3:00 h</b>	<b>Kooperationsübungen Block I</b>
20 min	Begrüßung und Einführung
20 min	Schneller Ball
30 min	Erwartungsrunde
30 min	Lügenwappen
20 min	Quietschendes Durcheinander
30 min	Schwingseil
30 min	Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 1/4
	<b>Mittagspause</b>
<b>2:20 h</b>	<b>Kooperationsübungen Block II</b>
20 min	Evolution
90 min	Zahlenflut und Verkehrsschilder
30 min	Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 2/4
	<b>Kaffeepause</b>
<b>1:50 h</b>	<b>Kooperationsübungen Block III</b>
20 min	Fan Schnick-Schnack-Schnuck
60 min	Marshmallow Challenge und Daumenreflexion
30 min	Definition und Grundprinzipien der Erlebnispädagogik 3/4
	<b>Abendessen</b>
1:30 h	Reflexion des Tages am Lagerfeuer

## Einführung zum ersten Tag

Handlungsorientierte und erlebnispädagogische Methoden sind ein unverzichtbares Werkzeug für pädagogische Fachkräfte (sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich tätige Personen). Dabei braucht es weder einen Kletterschein noch spektakuläre Kanutouren, um junge Menschen herauszufordern und zu begeistern. **Der Grundsatz lautet: Erlebnispädagogik findet dort statt, wo wir mit unseren Teilnehmenden sind.**

An diesem ersten Schulungstag lernen wir moderne, kooperative Abenteuerübungen kennen, die sich ideal für den Alltag der Kinder- und Jugendarbeit eignen, sei es im Seminarraum, im Gemeindehaus, auf dem Sportplatz oder im Pfarrgarten. Überall können wir junge Menschen auf kreative und inspirierende Weise herausfordern. Mit minimalem Materialaufwand ermöglichen die vorgestellten Übungen vom ersten Tag, dass die Teilnehmenden ihre persönlichen Grenzen erfahren und daran wachsen können.

Die Inhalte des Tages umfassen dabei eine breite Palette: Von praktischen Übungen über erste Reflexions- und Transfermethoden bis hin zu Warming-ups sowie einer grundlegenden Einführung in die Rahmung der Erlebnispädagogik. So versuchen wir uns einem gemeinsamen **Verständnis** von und für Erlebnispädagogik anzunähern. Dazu gehört der Blick auf eine Definition der Erlebnispädagogik (s. Kap. „Was ist Erlebnispädagogik und was will sie?“) sowie auf die inhaltlich leitenden Grundprinzipien. Dieser theoretische Exkurs soll für die Teilnehmenden möglichst kompakt und nah an der Praxis („erleben und darüber reden“) gehalten werden. Wir schlagen daher vor, die theoretischen Impulse aufzuteilen und organisch in den Schulungstag zu integrieren.

Ziel ist es für diesen Tag, Werkzeuge, Ansätze und Wissen zu vermitteln, das leicht in der alltäglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen angewendet und umgesetzt werden kann.

### **Biblischer Anker-Vers**

„Denn wie wir an einem Leib viele Glieder haben, aber nicht alle Glieder dieselbe Aufgabe haben, so sind wir, die vielen, ein Leib in Christus, aber untereinander ist einer des anderen Glied“ (Röm 12,4-5 Lu).

Dieser Vers verdeutlicht uns, dass Kooperation nicht bedeutet, dass alle dasselbe tun, sondern dass jede und jeder mit ihren/seinen individuellen Gaben zum Gelingen der Gemeinschaft beiträgt. So wie jedes Glied des Körpers eine spezifische Funktion hat, so ist auch in der Gruppe die Vielfalt der Fähigkeiten und Perspektiven ein Reichtum. Nur wenn diese zusammenkommen, wird der Leib, die Gemeinschaft, stark und entwicklungsfähig.

# Kooperationsübungen Block I

## Begrüßung und Einführung

Zu Beginn jedes Schulungstages ist es wichtig, die Teilnehmenden erst mal herzlich willkommen zu heißen und sie sowohl inhaltlich als auch emotional auf den bevorstehenden Schulungstag vorzubereiten. Wir empfehlen daher zunächst eine kurze Vorstellung der Referentinnen und Referenten, gefolgt von einer prägnanten Übersicht der Tagesziele in zwei bis drei Sätzen. Was kommt auf die Teilnehmenden zu? Dieser Einstieg sollte bewusst knapp gehalten werden, da der Tag praxisorientiert gestaltet ist und die Teilnehmenden schnell in die aktiven Übungen einsteigen sollen.

Bevor jedoch mit den Aktivitäten begonnen wird, ist es entscheidend, alle organisatorischen Rahmenbedingungen klar zu kommunizieren. Folgende Fragen sollten zu Beginn geklärt werden: Wie lang dauert der Schulungstag? Wann sind Pausen eingeplant? Wo befinden sich die Toiletten? Gibt es wichtige Informationen zur Unterkunft? Wie verhält es sich mit dem Mitschreiben? Gibt es noch offene Fragen, die die Teilnehmenden beschäftigen?

Nachdem diese logistischen Punkte geklärt sind, kann der erste praktische Teil des Tages beginnen: der QuickCheck.

## Der QuickCheck

### Instruktion

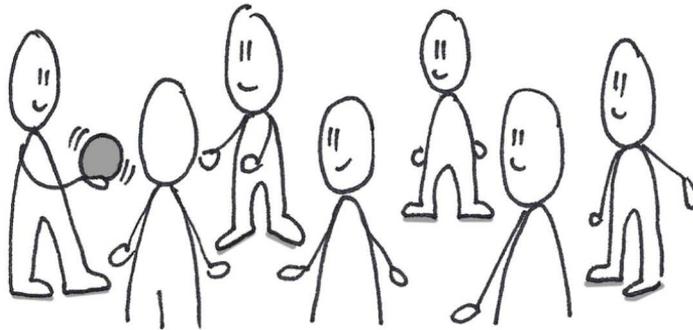
„Bevor wir richtig starten, möchte ich eine Methode einführen, die wir den QuickCheck nennen. Diese Methode ist besonders nützlich, wenn wir eine größere Gruppe sind, da sie uns hilft, den Überblick zu wahren. Schlicht, um zu schauen ob jede und jeder da ist.“

Das Prinzip ist einfach: Jede und jeder von euch merkt sich ab sofort zwei Personen aus dieser Runde. Konkret die Person links und die Person rechts von sich. Falls ihr den Namen einer dieser Personen noch nicht kennt, ist jetzt die Gelegenheit, danach zu fragen.

Sobald ich oder jemand anderes in Zukunft laut ‚QuickCheck‘ ruft, prüft bitte, ob diese beiden Personen anwesend sind. Dabei spielt es keine Rolle, wo sie sich im Raum befinden. Wenn die Personen anwesend sind, ruft laut ‚Check!‘. Sollte eine Person fehlen, denkt euch ein anderes Signal aus.

Lasst uns das jetzt einmal ausprobieren!“

## Schneller Ball



**Art der Übung:** Kooperation

**Gruppengröße:** 6–20 Personen

**Dauer:** 10–15 min

**Gelände:** freie Fläche oder großer Raum,  
Indoor oder Outdoor

**Material:** 1 Tennisball

### Vorbemerkung

Worum geht es bei der Übung: Der „schnelle Ball“ dient an diesem Tag dazu, die Namen zu lernen. Alle Teilnehmende werden animiert, im Zuge der Übung ihre Namen zu nennen. Die Namensinformation kann mit einer weiteren Information wie mit der Herkunft der Teilnehmenden kombiniert werden, muss aber nicht. So stellen sich alle Teilnehmenden kurz vor, sobald sie den Ball in der ersten Runde der Übung (s. Instruktion) in die Hand bekommen.

### Aufbau

Die Teilnehmenden stellen sich in einen Kreis. Zu Beginn ist die Trainingsleitung noch Teil dieses Kreises, für die Erklärung macht dies Sinn. Danach tritt die Trainingsleitung jedoch einen Schritt nach hinten.

### Instruktion

„Ich habe euch etwas mitgebracht, und zwar diesen ‚Tennisball‘.

Eure Aufgabe ist es, den ‚Ball‘ von Person zu Person zu werfen. Kreuz und quer. Das Ziel ist, dass jede Person den Ball einmal hatte. Zu Beginn startet der Ball beim Startspieler XY (Ball direkt dem Spieler in die Hand geben) und dort endet er auch. Startspieler ist also direkt auch ‚finaler Spieler‘. Ich werde nicht mitmachen und gehe gleich einen Schritt nach hinten. Jeder der den Ball hat, sagt bitte einmal seinen Namen und wirft ihn weiter.

Merkt euch bitte, von wem ihr den Ball bekommen habt und zu wem ihr den Ball werft.

Nun startet die eigentliche Übung. Eure Aufgabe war es, den Ball von Person zu Person zu werfen. Jetzt verwandeln wir diesen Ball in den ‚schnellen Ball‘. Eure neue Aufgabe ist es,

den Ball so schnell wie möglich von Person zu Person zu transportieren, und zwar in der von euch festgelegten Reihenfolge. Die Namen können wir nun weglassen.

Dabei gibt es ein paar wichtige Regeln:

1. Jeder Spieler muss den Ball mit beiden Handflächen berühren.
2. Zeitgleich darf nur eine Person den Ball berühren.
3. Der Ball darf den Boden nicht berühren.

Verstoßt ihr gegen eine der Regeln, beginnt die Übung wieder von vorn.

Ich starte mit meiner Stoppuhr, sobald der Ball die Hand des Startspielers verlässt, und stoppe die Zeit, sobald die Hände den Ball erneut berühren.“

### **Zielsetzung der Übung**

Die Übung dient dazu, dass die Teilnehmenden erste Erfahrungen damit machen, miteinander zu kooperieren.

### **Auswertungsmethode**

Diese Übung kann natürlich unterschiedlich intensiv ausgewertet werden (wie fast jede EP-Übung). Wir empfehlen im Kontext dieses Schulungskonzepts, auf eine tiefere Auswertung zu verzichten. Vielmehr dient diese Übung der Trainingsleitung für ein erstes Abklopfen der Gruppe. Wie verhält sich die Gruppe? Was gibt es für Themen? Wie ist das Klima untereinander? Was kann der Gruppe zugetraut werden (siehe kommende Übungen) und was evtl. auch noch nicht? Was ist zielführend und was nicht?

### **Expertentipp**

Achtet bei dieser Übung darauf, zu Beginn als Trainingsleitung bei der Durchführung nicht im Kreis zu stehen, sonst wird euch der Ball zugeworfen, was die Übung durcheinander bringt.

Bei dieser Übung sollte man den Teilnehmenden vor allem zu Beginn viel Freiraum zum Ausprobieren, Testen und Neupositionieren (der Gruppe) lassen. Irgendwann, wenn die Teilnehmenden die ersten Versuche hatten, könnte eine Ziel-Zeit in den Prozess eingestreut werden, die von den Teilnehmenden selbst vorgegeben wird. Folgende Frage bietet sich an: „Stellt euch vor, ihr beobachtet euch von außen. Welche schnellste Zeit, also wirklich die maximal schnellst mögliche Zeit, würdet ihr veranschlagen für diese Übung?“ Diese Zeit gilt es ab sofort zu schlagen ...

## **Erwartungsrunde**

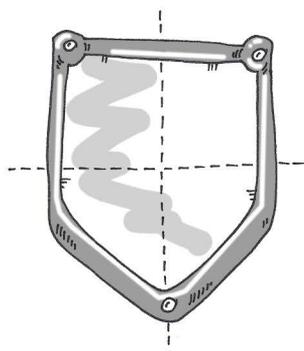
Wir empfehlen, nach der Vorstellungsrunde mit dem „schnellen Ball“ noch einmal einen Kreis mit den Teilnehmenden zu bilden. In diesem Kreis sollen nun die Erwartungen und Wünsche an die bevorstehende Schulung formuliert werden. Methodisch empfehlen wir,

eine Visualisierung in Form von Bildkarten zu nutzen, die in der Mitte des Kreises auf den Boden gelegt werden. Bildkarten für Trainings und Workshops gibt es von vielen Anbietern.

Es sollten ausreichend Karten in der Mitte des Kreises platziert werden. Die Teilnehmenden werden dann instruiert, in sich hinein zu hören, welche Erwartungen sie an die Schulung haben. Anschließend sollen sie sich in der Mitte eine Karte aussuchen, die diese Erwartungen am ehesten widerspiegelt. Diese Karten können sie sich auf das Signal der Trainingsleitung hin nehmen.

Sobald alle Teilnehmenden eine Karte haben, ist jede/jeder eingeladen, etwas zu ihrer/seiner Karte zu sagen. Wir empfehlen, hierbei keine feste Reihenfolge vorzugeben, sondern die Teilnehmenden zu motivieren, nacheinander zu sprechen.

## Lügenwappen



**Art der Übung:** Warming-up

**Gruppengröße:** 4–99 Personen

**Dauer:** 20 min

**Gelände:** großer Raum oder Outdoor mit Sitzmöglichkeiten

**Material:** 1 ausgedrucktes Wappen pro Person (s. Downloadbereich), 1 Stift pro Person

### Aufbau

Die Teilnehmenden setzen sich am Besten in einen Kreis.

### Instruktion

„Wir wollen euch nun noch einmal die Gelegenheit geben, euch vorzustellen.

Und das tun wir in einer Art und Weise, die Menschen bereits seit Jahrtausenden nutzen, mittels einer bestimmten Visualisierung. Im Laufe der Jahrhunderte haben Menschen Möglichkeiten gefunden, über Visualisierungen miteinander zu kommunizieren. Dabei hat sich eine Form herauskristallisiert, die wir heute übernehmen wollen. Möglicherweise kennt ihr diese Art der „Kommunikation“. Manche Familien nutzen sie noch, sogar ganze Städte,