

Mindful experience training

Empirische Untersuchungen zu drei Veranstaltungen
an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und auf Schloß Eyba

Abstract

Der Beitrag verdeutlicht in theoretischer und empirischer Perspektive die Potenziale einer Verbindung von Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik. Das daraus entwickelte *mindful experience training* erweitert die eher gruppenbezogene Erlebnispädagogik auf das Individuum und das eher personenzentrierte Achtsamkeitstraining auf die Gruppe. In bisher drei Veranstaltungen wurden Stärken und Herausforderungen dieses Ansatzes evaluiert.

Einleitung

Ein zunächst experimenteller Denkansatz erwies sich in der praktischen Durchführung im Kontext des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* als äußerst vielversprechend. Es geht um die Verbindung von Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik. In bisher insgesamt drei von Karin Krudup und Ulrich Lakemann durchgeführten Veranstaltungen wechselten sich klassische Übungen aus der Erlebnispädagogik und Achtsamkeitspraxis ab. Zwei Seminare fanden im Frühjahr 2018 und 2019 mit jeweils etwa 20 Studierenden der Sozialen Arbeit an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena statt. Ein Inkubationsworkshop im Herbst 2018 auf Schloss Eyba richtete sich demgegenüber besonders an Lehrende aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen verschiedener Hochschulen. Für diese etwa 20 Teilnehmenden ging es neben der praktischen Erprobung unseres Ansatzes vor allem auch um die Frage, inwiefern sich die Übungen aus diesem Inkubationsworkshop in ihrer Hochschullehre umsetzen lassen.

Zu Beginn wusste niemand, ob Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik eher isoliert nebeneinanderstehen oder sich ergänzen würden. Sehr bald stellten sich viele Berührungspunkte einerseits und Kontraste andererseits heraus. Die Berührungen zwischen beiden methodischen Ansätzen waren nicht so nah, dass sie Kopien voneinander darstellten, die Kontraste nicht so groß, dass sie keine Nähe zuließen. So entstand ein Spannungsbogen mit vielen Wir-

kungsimpulsen für Individuen und Gruppen, die in dieser Vielfalt mit jeder einzelnen Methode nicht zu erzielen gewesen wären.

Im Folgenden wollen wir zunächst einzelne grundlegende Ausführungen zu den beiden methodischen Ansätzen des Achtsamkeitstrainings und der Erlebnispädagogik vornehmen, um dann ein paar theorieorientierte Überlegungen zu ihrer Verbindung zu entwickeln. Im letzten Kapitel geht es um die empirische Evaluation des praktisch erprobten Konzepts.

1. Methodische Grundlagen von Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik

Da im vorliegenden Buch der thematische Schwerpunkt bereits auf der Achtsamkeitspraxis liegt, soll an dieser Stelle nur kurz darauf eingegangen werden. »Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.« (Kabat-Zinn 2010: 18)

Die historischen Wurzeln der Achtsamkeit reichen weit zurück in die buddhistische Tradition, wobei sich die Methode nicht zwangsläufig auf ihre religiöse Herkunft beruft. Durchgeführt werden Übungen der Körperwahrnehmung wie zum Beispiel der Body Scan, achtsame Gehmeditationen, Sitzmeditation oder Achtsamkeitsdyaden als Formen intensiver Kommunikation zwischen zwei Personen. Kabat-Zinn hat das Achtsamkeitstraining MBSR (*mindfulness-based stress reduction*, Stressreduktion durch Achtsamkeit) 1979 im Klinikkontext mit chronisch Erkrankten entwickelt. Heute ist das Programm mitten in der Gesellschaft angekommen und wird im pädagogischen Feld, in der Wirtschaft und im Gesundheitsbereich schwerpunktmäßig zur Prävention angeboten. Im Thüringer Modell wurde es transformativ weiterentwickelt und auf die Bedürfnisse der unterschiedlichen Akteur:innen an Hochschulen zugeschnitten (vgl. Kapitel I.1 und III.4 in diesem Buch).

Auch die Erlebnispädagogik fußt auf einer Tradition. Sie geht vor allem zurück auf die Grundlagen der Reformpädagogik des 19. und 20. Jahrhunderts, in der handlungs- und erfahrungsorientierte Ansätze im Vordergrund standen. Als Begründer der Erlebnispädagogik wird im Allgemeinen Kurt Hahn angesehen, der im Rahmen des Internats Schloss Salem am Bodensee die Praxis einer »Erlebnistherapie gegen die Verfallserscheinungen der Gesellschaft« verfolgte (Hahn 1998: 291ff). Die grundlegende Idee ist, dass Lernprozesse erheblich effektiver sind, wenn sie nicht ausschließlich kognitiv, sondern auch emotional geprägt sind und handlungsorientiert erfahren werden.

In diesem Sinne definiert Michl (2020: 11) die Erlebnispädagogik folgendermaßen:

»Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen junge Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese jungen Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten.«

Zu ergänzen ist, dass natürlich auch Erwachsene eine Zielgruppe von Erlebnispädagogik sein können. Dabei geht es beispielsweise um Prozesse der Bildung und Stärkung von Teams im Erwerbskontext – dort oftmals als Outdoor-Training bezeichnet (vgl. Lakemann 2005).

Durchgeführt werden praktische Aufgaben außerhalb des gewohnten Alltags- und Arbeitskontextes, mit deren Hilfe beispielsweise Muster der Gruppendynamik und Rollenstruktur symbolisch verdeutlicht werden. Dazu das Beispiel »Säureteich«: In der Mitte eines »Säureteichs«, der durch ein an den Enden zusammengeknotetes Seil markiert wird, liegt eine Schatztruhe. Die Gruppe hat die Aufgabe, unter Nutzung eines Kletterseils, eines Klettergurt und eines Helms, diesen Schatz aus dem »Säureteich« zu bergen. Der Person, die sich über dem »Säureteich« befindet, muss wegen der »giftigen Säure« die Augen verbunden haben. Genutzt werden kann auch ein in der Nähe befindlicher Baum.

Im Anschluss an die Aktion gibt es in der Regel eine Reflexion, die ihrerseits methodisch unterschiedlich ausgestaltet sein kann und dazu dient, den Transfer des Erlebnisses in alltagstaugliche Erfahrungen zu überführen.¹

1 Als weitere Einführung in die Erlebnispädagogik siehe beispielsweise Heckmair/Michl 2018. Zu erlebnispädagogischen Übungen siehe beispielsweise Reiners 2019.

Aus der Verbindung zwischen Achtsamkeitspraxis und Erlebnispädagogik kommen wir zum Begriff *mindful experience training*. Er geht einerseits zurück auf die oben bereits benannte Ursprungsbezeichnung MBSR von Kabat-Zinn und andererseits auf die Begriffe *experiential education* sowie Outdoortraining. Der amerikanische Begriff *experience* hat in diesem Zusammenhang den entscheidenden Vorteil, dass in seiner deutschen Übersetzung sowohl ›Erlebnis‹ wie auch ›Erfahrung‹ enthalten sind. Erlebnis und Erfahrung sind als ›E-Kette‹ in der Erlebnispädagogik aufeinander aufbauende Stadien (vgl. Michl 2020: 10ff.). Für unseren methodischen Ansatz passt außerdem der Begriff Training besser als Pädagogik. So wird in der erlebnisorientierten Arbeit mit Erwachsenen vor allem im Zusammenhang mit *teambuilding* eher von Outdoortraining statt von Erlebnispädagogik gesprochen. Auch in der Achtsamkeitspraxis ist der Begriff Training gebräuchlich. *Mindful experience training* verbindet also Achtsamkeit, Erlebnis, Erfahrung und Training.

2. Theoretische Grundlagen zur Verbindung von Achtsamkeitspraxis und Erlebnispädagogik

Das Konzept *mindful experience training*

Im Folgenden sollen ein paar theoretische Grundideen zur Entwicklung des *mindful experience training* als Verbindung der Achtsamkeitspraxis mit Outdoortraining bzw. Erlebnispädagogik formuliert werden. Diese befinden sich in einem Entwicklungsprozess, der insbesondere auch durch die zukünftige praktische Anwendung zusätzlich angeregt wird.

Das Achtsamkeitstraining findet zwar auch in Gruppen statt, die Übungen beziehen sich in der Regel aber eher auf die Person. Die meisten erlebnispädagogischen Übungen sind demgegenüber primär auf Gruppen ausgerichtet, beinhalten aber auch die Persönlichkeitsbildung. So gibt es in beiden Ansätzen immer auch das Vorhandensein und die Bezugnahme auf das jeweils andere System. Die Achtsamkeitspraxis hat typischerweise zum Ziel, das Innehalten und das Sein als Grundhaltung zu kultivieren. Demgegenüber ist Outdoortraining eher auf Aktionen, Handeln und das Lösen von Aufgaben ausgerichtet.

Durch die Kombination der beiden Ansätze zum *mindful experience training* verbreitert sich das Lernpotenzial für Personen und Gruppen. Beide Ansätze sind handlungsorientiert und beziehen den ganzen Menschen ein. Die im Zusammenhang mit Erlebnispädagogik oft zitierte Triologie Kopf-Herz-Hand korrespondiert dabei in der Achtsamkeitspraxis mit der Triologie Körper-Geist-Emotion.

Insofern ist in beiden Ansätzen die pädagogisch alte und durch die bildgebenden Verfahren der modernen Neurobiologie neu bestätigte Erkenntnis enthalten, dass sich effektive und nachhaltige Lernprozesse nicht auf kognitive Komponenten beschränken (vgl. z.B. Spitzer 2007). Die in Erlebnispädagogik und Outdoortraining vorgesehene Reflexion bleibt aber im Unterschied zu praktischen Achtsamkeitsübungen in der Regel an der Oberfläche. Reflektiert wird typischerweise über den Ablauf einer oder mehrerer Übungen, über die Frage der in ihnen erkennbaren Interaktionsmuster und über mögliche Konsequenzen für einen alltagstauglichen Transfer der Erlebnisse in Erfahrungen und Erkenntnisse.

Stärker als in der erlebnispädagogischen Reflexion rückt die innere Haltung des jeweiligen Individuums im *mindful experience training* in den Mittelpunkt. So lässt sich die klassische, nach einer Aktion folgende Reflexion in der Erlebnispädagogik besser mit Wahrnehmungs-, Sensibilisierungs- und Reflexionsübungen aus der Achtsamkeitspraxis verbinden. Sie eröffnen dem Individuum beispielsweise durch einen Body Scan den tieferen Zugang zu sich selbst vor dem Hintergrund einer zuvor stattgefundenen Gruppenerfahrung. Dementsprechend wird in der Achtsamkeitsübung zunächst intuitiv nach Erfahrungen auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene geforscht, die dann durch Nachfragen im erforschenden Gespräch unterstützend verbalisiert werden können. Dadurch verdeutlichen sich Konzepte, Erwartungen und Bewertungen mit ihrer Reaktivität und eröffnen Wahlmöglichkeiten: *respond* vs. *react*. Die offene, differenziertere, innere Haltung ist im *mindful experience training* dementsprechend eine Vertiefung und Bereicherung der Reflexion.

Auf diese Weise vorbereitet, beginnt im *mindful experience training* dann der Übergang in die nächste Gruppenaktion. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit einer stärkeren Sensibilisierung für die Übernahme von Rollen in Gruppen und für Gruppenprozesse. Dadurch, dass man sich vorher mit sich selbst auseinandergesetzt hat, entsteht auch eine höhere Wahrnehmungsbereitschaft für sich selbst und die anderen im Kontakt mit der Gruppe. Die Konzentration steigt ebenso wie möglicherweise die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, mit Rollen zu experimentieren und Grenzen zu überwinden. Das für die Achtsamkeitspraxis typische Eintauchen in das Hier und Jetzt ist mit dem Flowerlebnis vergleichbar, das für intensiv verlaufende erlebnisorientierte Aktionen charakteristisch ist. Individuum und Gruppe sind in starker Konzentration auf ihre Aufgabe miteinander verbunden, Handlungen ›fließen‹ ineinander und bilden fernab von Vergangenheit und Zukunft eine Einheit (vgl. Csíkszentmihályi 1995).

Outdoortraining und Achtsamkeitskurse sind beide als ein ›Trainingslager‹ für den Alltag anzusehen. In außergewöhnlichen Situationen können Experimente mit sich selbst und der Gruppe erfahren werden. Ihre Verbindung trägt zu einer verstärkten Professionalisierung der Arbeit mit Menschen bei. So fragen beide Ansätze danach, welche grundlegenden Konzepte vorhanden sind, beispielsweise mit Blick auf Alltagswahrnehmungen sowie alltägliche Entscheidungen und Handlungsweisen. In beiden Ansätzen wird versucht, aus gewohnten Prozessen auszusteigen, und danach gefragt, ob auch andere Verhaltensweisen möglich sind oder Bewertungen geändert werden können. So wird sowohl in der Erlebnispädagogik wie auch in der Achtsamkeitspraxis versucht, neue Muster im Gehirn herauszubilden, die der Lösung von Aufgaben oder der Lebensbewältigung insgesamt eher angemessen sind.

Deutlich wird im *mindful experience training* die Unterschiedlichkeit in der Gemeinsamkeit und die Gemeinsamkeit in der Unterschiedlichkeit. Achtsamkeit und Outdoortraining bzw. Erlebnispädagogik gehen wechselseitig dort ein Stück weiter, wo der jeweils andere Ansatz aufhört. Dies bestätigt sich auch in der empirischen Perspektive.

3. Ergebnisse einer empirischen Evaluation des *mindful experience training*

Unsere bisherige empirische Basis für die Verbindung von Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik fußt auf dem in der Einleitung bereits erwähnten Inkubationsworkshop des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* und zwei Seminaren im Bachelorstudium Soziale Arbeit an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Von diesen war das erste ein reines Explorationsseminar, während das zweite ebenso evaluiert wurde wie der Inkubationsworkshop. Insgesamt haben sich 39 Teilnehmende am Ende des Inkubationsworkshops und des zweiten Seminars handschriftlich zu drei Fragen geäußert, von denen die erste auf die Potenziale des Achtsamkeitstrainings gerichtet war, die zweite auf die Potenziale der Erlebnispädagogik und die dritte auf die Verbindung der beiden Ansätze.

Die Antworten auf diese Fragen wurden transkribiert und mit MaxQDA, einem Analyseprogramm für qualitative Daten, ausgewertet (vgl. Kuckartz 2010). Zwar unterscheiden sich vor allem die Umsetzungsperspektiven zwischen den Studierenden einerseits und den teilnehmenden Hochschullehrenden aus dem Inkubationsworkshop andererseits, die generellen Aussagen zu Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik weisen aber nicht so große Differenzen auf, als dass eine Trennung Sinn ergeben würde.

3.1 Potenziale des Achtsamkeitstrainings

Auf die Frage: »Welche Potenziale siehst du für dich selbst in der Achtsamkeit?«, betonen die Teilnehmenden aus Inkubationsworkshop und Seminar vor allem die Möglichkeiten der Öffnung, Emotionsregulation sowie die Förderung des Wohlbefindens und der eigenen Gesundheit. Sie entdecken darin Grundlagen für die eigene Weiterentwicklung, indem etwa eigene Muster, Denkweisen und Vorannahmen erkennbar werden. Hier einige Beispiele:

»Die achtsame Haltung, der achtsame Umgang mit mir selbst und meiner Umgebung eröffnet mir persönlich die Schönheit der Welt bzw. genauer: die intensive Wahrnehmung und Würdigung der Welt in all ihren Facetten!«

Eine in das Alltagsleben einbezogene Achtsamkeit sei eine wichtige Hilfe, bewusst zu leben und effektiver zu arbeiten. Dabei beinhaltet dies sowohl die Achtsamkeit gegenüber sich selbst im Sinne von Selbst-erkenntnis und Reflexion wie auch Achtsamkeit gegenüber der Natur und anderen Menschen als eine bewusstere, vertiefte und einführende Kommunikation.

»Selbstbesinnung, zur Ruhe kommen, bei Problemen oder auch Themen zurückzutreten und zunächst nach den eigenen Motiven, Haltungen, Wertungen zu schauen, Abstand nehmen, die Perspektive erweitern.«

»Achtsamkeit rettet jeden Tag mein Leben. Sie erfüllt mich, entspannt mich, macht mich glücklich! Sie lässt Ideen entstehen, mich klarer und strukturierter sein.«

So hat die Evaluation deutlich gezeigt, dass in der Achtsamkeitspraxis sowohl die individuelle wie auch die kollektive Dimension enthalten sind. Die höhere Präsenz in der Gegenwart bei Offenheit und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen verbessert die eigene Wahrnehmung von Körper und Geist und steigert die Empathiefähigkeit.

»Wenn ich mit mir selbst achtsam bin, bin ich es auch mit anderen. Wenn ich mit anderen achtsam bin, bin ich es auch mit mir. Es potenzieren sich die Energieflüsse, die Kraft versiegt nicht. Mit Geduld und Leichtigkeit den Alltag meistern, das ist Arbeit, aber es ist auch Entspannung. Umwelt, Geräusche, Vogelschwärme wahrnehmen und diese in den

inneren Bewegungsablauf integrieren. Atmen. Achtsamkeit ist Lebensbehutsamkeit, Entstressung. Achtsamkeite! – Ein neues Tätigkeitsverb als Aufforderung.«

Neben der Wahrnehmung äußerer Situationen beinhalten Achtsamkeitsübungen immer auch das Potenzial des Rückzugs und der individuellen Erfahrung eines harmonischen Zustandes von Körper und Geist, um die eigene Balance zu finden, zu entspannen und erfahrenen Stress zu reduzieren.

Studierende formulierten auch als Ziel die Integration von Achtsamkeitsübungen in die spätere eigene pädagogische Arbeit mit Gruppen, wie beispielsweise Jugendlichen. Teilnehmende des Inkubationsworkshops betonten das bewusstere Treffen von Entscheidungen durch eine achtsamkeitsbasierte Meditation. Immer wieder wurde auch das Potenzial einer wertfreien Beobachterrolle angesprochen, das Gefühl, frei von Druck nur ›sein‹ zu dürfen, und das Ziel, negative Gedanken besser in positive umzusetzen.

»Achtsamkeit bedeutet sehr viel für mich. Ich versuche meine Tage immer achtsamer zu gestalten und bewusst Momente der Stille einzubauen. Das Ganze wirkt sich dann natürlich auch auf alle Felder des Lebens aus und ich fände es interessant, später auch Achtsamkeit mit in den Job zu nehmen.«

3.2 Potenziale der Erlebnispädagogik

Zur Frage: »Welche Potenziale siehst du für dich selbst in der Erlebnispädagogik?«, heben die Teilnehmenden oftmals das Verlassen der Komfortzone, die Möglichkeit neue Situationen spielerisch zu erkunden sowie das Erkennen von Grenzen und deren Überwindung hervor.

»Es gibt Grenzen, die missachtet zu Gefahren werden können. Und es gibt Grenzen, die es eigentlich nicht gibt. Dies auszuloten ist das Potenzial von Erlebnispädagogik.«

Erlebnispädagogische Übungen führen zu intensiven Begegnungen mit neuen Herausforderungen und einem intensiven Bezug zu sich selbst. Durch das Ausprobieren anderer Verhaltensweisen werden neue Kompetenzen und neue Perspektiven entwickelt. Die Teilnehmenden fühlen sich durch Erfolge und manchmal auch durch Misserfolge gestärkt.

»Mir haben diese erlebnispädagogischen Erlebnisse unglaublich gutgetan, ich weiß, dass ich meinen Akku damit aufladen kann. Wir hatten viele tolle Erfolgserlebnisse, die uns als Gruppe noch stärker zusammenschweißten. Spannend wären auch Misserfolge gewesen.«

Betont wird auch immer wieder das Gruppenerlebnis mit seinen typischen Rollen und Interaktionsmustern, das eine Spiegelung der eigenen Person ermöglicht und eine Spiegelung der Gruppenmitglieder durch die eigene Person.

»Sich seiner eigenen Haltungen bewusst werden, sich in andere hineinzusetzen, Gruppenprozesse zu verstehen, sich selbst auszuprobieren, einen Rahmen zu nutzen, Stresssituationen außerhalb des Alltags zu erleben und zu reflektieren, eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen mit denen einer Gruppe zu finden, sich überraschen lassen, die Komfortzone zu verlassen, sich Fremden und Freunden nähern, Gemeinschaft erleben.«

Festgestellt wurde auch, dass Ängste wahrgenommen und zugelassen werden und das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten ebenso wächst wie das Vertrauen in die anderen Gruppenmitglieder sowie Selbstbewusstsein und Mut, sich in die Gruppe einzuordnen. Dabei ermöglichen die Ganzheitlichkeit und Handlungsorientierung der Erlebnispädagogik ein konkretes und intensives Gruppenerlebnis.

»Menschen rücken wieder näher zusammen, Berührungsängste und Anonymität werden abgebaut. Kopf, Herz und Hand werden einbezogen und Inhalte werden nachhaltig vermittelt. Der ganze Körper wird zum Lernen genutzt. Gedanken und Widerstände werden direkt erfahrbar und sind nicht mehr abstrakt. Die Gruppendynamik kann gezielt unterstützt werden.«

Manche Teilnehmende betonen auch den Wechsel des Rahmens in die Natur mit ihren neuen Wahrnehmungsimpulsen und der Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten. Dies und die positiven Effekte auf Gruppen betrachten sie auch als wichtige Elemente ihrer eigenen, zum Teil zukünftigen Arbeit. So entwickelte sich bei einer ganzen Reihe von Studierenden und Hochschullehrenden auch für die Erlebnispädagogik der Wunsch, sie in die eigene Arbeit einzubeziehen.

3.3 Potenziale des *mindful experience training*

Unsere Evaluation bezog sich mit der dritten Frage auf das *mindful experience training*: »Was hat dir die Verbindung der beiden Ansätze gebracht und welche eher schwierigen Herausforderungen zeichnen sich dabei aus deiner Sicht ab?« Wie bei vielen anderen Methoden ist eine wichtige Vorbedingung, um die Potenziale der beiden Ansätze erfolgreich erfassen zu können, dass sich die Teilnehmenden darauf einlassen und offen für entsprechende Erfahrungen sind. Den Tag mit Achtsamkeitsübungen zu beginnen, bedeutete für einige zunächst einmal Konzentration und Loslassen. Im weiteren Verlauf bestehen die offensichtlichsten Potenziale vor allem im Wechsel zwischen aktionsorientierter Spannung und achtsamkeitsbasierter Entspannung, im Wechsel also von Aktion und Ruhe. Die Gruppenerfahrungen, der Spaß an manchen erlebnispädagogischen Übungen und gemeinsam erzielte Erfolge stellen somit einen als notwendig erachteten Ausgleich für die Stille und den Gleichmut während der Achtsamkeitsphasen dar.

»Abwechslung. Am Vormittag konnte man seinen Gefühlen und Gedanken nachgehen und abschalten, am Nachmittag konnte man sich gut in die Gruppe integrieren, mit der Gruppe zusammenarbeiten und Spaß haben.«

Betont wurde, dass die Achtsamkeitsübungen die auf das Individuum ausgerichteten Anteile der Erlebnispädagogik erweitern. Beide Ansätze ermöglichen ein intensives Erleben. Achtsamkeit sei eine Lebenseinstellung, die sich sehr gut in der Erlebnispädagogik erfahren lasse.

In diesem Sinne fördert das methodisch durchgeführte Achtsamkeitstraining eine für die Erfüllung vieler erlebnispädagogischer Aufgaben erforderliche Kreativität und die Erlebnispädagogik bringt die Achtsamkeitspraxis in die kollektive Umsetzung. Als gemeinsame Potenziale der beiden Ansätze wurde festgestellt, dass sie ein Gefühl der Verbundenheit, gegenseitigen Akzeptanz und Offenheit fördern:

»Die erlebnispädagogischen Übungen führen mich in Situationen, in denen mir meine achtsame Haltung nützt (soweit ich sie schon habe) und/oder den Sinn einer starken, intensiven Achtsamkeit verdeutlicht.«

Angesichts der in vielerlei Hinsicht gemeinsamen Grundhaltungen zwischen Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik und der gleichzeitig vorhandenen deutlichen Unterschiede ist es aus der Per-

spektive einiger Teilnehmender nicht erforderlich, beide Ansätze in ihrer praktischen Umsetzung weiter aufeinander zuzubewegen.

So standen Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik nur scheinbar oder aus der Perspektive mancher Teilnehmenden nur zu Beginn der Veranstaltungen im Gegensatz zueinander. Sowohl im Laufe des Inkubationsworkshops als auch des Seminars wurde deutlich, dass beide Ansätze gut miteinander harmonisieren:

»Die Vielfältigkeit und Flexibilität beider Bereiche zeigt sich deutlich in der Verbindung. Auf den ersten Blick kann man schon eher skeptisch sein, wie zwei scheinbar so verschiedene Sachen verbunden werden können. Man muss sich auf jeden Fall darauf einlassen, um die Verbindung sehen zu können.«

Geäußert wurde auch, dass sich in der Abwechslung von erlebnispädagogischen Aktionen und Achtsamkeitsübungen die Wahrnehmung der Natur ebenso wie der anderen Gruppenmitglieder steigert und die Übungen konzentrierter durchzuführen sind. Festgestellt wurde, dass Erlebnispädagogik ohne Achtsamkeitstraining nur bedingt gelinge. So ist für die professionelle Durchführung und Anleitung erlebnispädagogischer Übungen ein achtsamer Umgang mit Teilnehmenden und sich selbst erforderlich. Betont wurden in diesem Zusammenhang auch das hohe Maß an Verantwortung vor allem bei erlebnispädagogischen Übungen mit jüngeren Menschen und der gute Ausgleich durch die Verbindung der beiden Ansätze im Sinne einer erhöhten Konzentration und Teilhabe.

Die folgenden Einzelthemen aus der Evaluation sollen an dieser Stelle näher ausgeführt werden:

Stärkung

Festgestellt wurde, dass die Verbindung von Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik zur eigenen geistigen und körperlichen Stärkung beigetragen hat. Außerdem eröffnen sich durch die Erfahrung der eigenen Stärken und Schwächen Perspektiven für die eigene Weiterentwicklung. Beide Ansätze laden dazu ein, sich selbst besser kennenzulernen:

»Es ist wichtig, im Einklang mit sich selbst zu sein, um auch in Gruppen gut agieren zu können. Achtsamkeit anderen gegenüber ist sehr wichtig.«

Weiterhin wurde festgestellt, dass Erlebnisse aufgrund des Achtsamkeitstrainings bewusster wahrgenommen werden. Grenzen werden sensibler behandelt und werden eher bewusst. Außerdem erleichtere die Erlebnispädagogik den Zugang zur formalen Achtsamkeitspraxis durch spielerisches Herangehen. Blinde Flecken des Alltags werden sichtbar und lassen sich freundlich betrachten.

»Entspannter, gelassener und gleichmütiger an die Aufgaben heranzugehen, ohne Druck, das Ziel, etwas unbedingt erreichen zu müssen. Kein Gedanke daran, ob es gelingen könnte oder nicht. Ganz bei dem Prozess anwesend, beobachtend.«

Betont wurde auch eine Stärkung des Vertrauens, das einerseits durch die Achtsamkeitspraxis, andererseits auch durch die Erlebnispädagogik gefördert werde. Gerade bei vielen erlebnispädagogischen Übungen ist dieses Vertrauen in andere und die Gruppe eine Vorbedingung für eine erfolgreich absolvierte Übung. So ist die Erlebnispädagogik »greifbarer« geworden und hat den Blick auf eine unbewusste Achtsamkeit eröffnet, mit der Anregung, zukünftig bewusster darauf zu achten.

Eng verbunden mit der Stärkung von Vertrauen wurde auch betont, dass sich durch das Achtsamkeitstraining die Empathie gegenüber anderen Gruppenmitgliedern erhöhe. Durch eine Steigerung von Vertrauen und Empathie lassen sich dann auch die bei erlebnispädagogischen Übungen erzielten Ergebnisse verbessern.

Individuum und Gruppe

Ein weiterer Teil der Einschätzungen beinhaltet die Verknüpfung der Perspektiven auf sich selbst und die Gruppe. Das nachfolgende Zitat zeigt dabei die Bedeutung dieser Verbindung für das Leben und geht damit im Sinne eines Transfers über die eigentliche Veranstaltung hinaus.

»Mir wurde klar, dass die Kombination aus beiden sehr wichtig für das eigene Leben ist. Wenn man bewusst und mit offenen Sinnen und mit klaren Gefühlen durchs Leben geht und dabei nicht nur auf sich selbst achtet, weil man ständig in der Gruppe lernt, arbeitet oder lebt, dann erlebt man die Wichtigkeit der Kombination aus beiden.«

So zeigt die Verbindung der beiden Ansätze das Spannungsfeld zwischen dem Individuum als einzelner Person einerseits und andererseits seinen Handlungen sowie seiner Position in der Gruppe.

»Innezuhalten und zunächst die eigene Präsenz zu spüren, erweitert den Blick und den Handlungsrahmen für mich. Achtsamkeit fördert die wertschätzende oder zumindest verstehende Haltung gegenüber anderen Einstellungen, Haltungen, Charakteren. Es fördert einen offeneren Umgang mit Konflikten, mit der Unterschiedlichkeit von Bedürfnissen, Erwartungen und Haltungen.«

Dabei kann die Entdeckung des Ich und dessen Integration in das Gruppengefüge eine gewisse Herausforderung darstellen. In jedem Fall eröffnet die Verbindung zwischen Achtsamkeit und Erlebnispädagogik aber einen jeweils individuellen Perspektivwechsel. So kann die Wechselwirkung zwischen Individuum und Gruppe gelingen,

»wenn ich mir selbst bewusst bin, besser auf andere Menschen einzugehen, aber auch wenn ich bei mir bin, andere nicht zu vergessen.«

Ein sich selbst bewussteres Ich und ein gewisses Vertrauen in die Gruppe eröffnen dann auch Möglichkeiten, Neues im Gruppenkontext auszuprobieren. Das bedeutet beispielsweise, mit der eigenen Position in der Gruppe zu experimentieren und neue Rollen zu erproben. Selbst wenn das nicht umgesetzt wird, wird zumindest die realistische Wahrnehmung eröffnet, eine Wahl zwischen Neuem und Gewohntem zu haben:

»Wenn ich um mich selbst weiß, wenn ich achtsam bin, kann ich die erlebnispädagogischen Übungen tatsächlich erleben und mitgestalten. Ich kann mich darauf einlassen, Rollen zu übernehmen, die der Gemeinschaft dienen, manchmal springe ich über einen Schatten, manchmal nutze ich gewohnte Bahnen, häufig gehe ich neue Wege.«

Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik in einzelnen Übungen
Übungen aus dem Achtsamkeitstraining und der Erlebnispädagogik lassen sich auch in der Aktion selbst miteinander verknüpfen. Dies gilt z.B. für achtsames Gehen beim Auffinden von Gegenständen in einem Gelände. Möglich ist es auch, während einer erlebnispädagogischen Aktion in einer Strategiediskussion oder einer gerade stattfindenden Bewegung mittels eines Signals (z.B. Zimbel) innezuhalten, um dem gegenwärtigen Erleben Raum zu geben: Alle stehen still und werden sich ihrer selbst sowie der aktuellen Gruppensituation bewusst.

Dazu ein Beispiel: Im Verlauf des Inkubationsworkshops bekam die Gruppe am ersten Tag die Aufgabe, mit verbundenen Augen ein Seil so auf den Boden zu legen, dass daraus ein Quadrat wurde. Schnell entwickelte sich eine Gruppendynamik, in der zwei bis drei Teilnehmende die Führung übernahmen. Bei der anschließenden Reflexion wurde deutlich, dass sich einige andere vom Geschehen ausgeschlossen und damit sehr unwohl gefühlt hatten. Am nächsten Tag ging diese Erfahrung in die Übung ›elektrisches Feld‹ ein. Dabei hatte die Gruppe die Aufgabe, in einer halben Stunde zwei auf Stangen platzierte und mit Schnüren gehaltene Tennisbälle (›Plus- und Minuspole‹) gleichzeitig hochzuheben, auszutauschen und gleichzeitig wieder abzulegen. Teilnehmende mit direktem Kontakt zu den Schnüren hatten die Augen verbunden und wurden von anderen geführt. Beide Gruppen durften nicht unmittelbar miteinander kommunizieren, sondern nur über eine koordinierende Person. Die nicht zur verfügbaren Zeit hinzugerechnete Planungsphase dauerte sehr lange, wobei alle einbezogen wurden. Mögliche Herausforderungen wurden besprochen, man hörte sich gegenseitig sehr aufmerksam zu, und alle Beiträge wurden beachtet. Nach dem Start beruhigte und motivierte der Koordinator die Ausführenden. Die Übung verlief sehr konzentriert mit viel Wachheit und Präsenz. Das Ziel wurde im ersten Durchgang erreicht. Das Erfolgsrezept für dieses sensationelle Ergebnis war die Ruhe in der Aktion und die Freundlichkeit im Umgang miteinander. Die hohe Präsenz in der Übung löste sich anschließend in einer regelrechten Euphorie.

Herausforderungen

Zu Beginn der Veranstaltungen war es vor allem für Teilnehmende, die Achtsamkeitsübungen noch gar nicht kannten, eine gewisse Herausforderung, sich z.B. auf den Body Scan einzulassen. Auch erlebnispädagogische Übungen kosteten je nach Schweregrad für manche Überwindung. Nicht immer leicht war auch der Wechsel vom einen zum anderen Element. Betont wurde in diesem Zusammenhang, dass die Herausforderung in einem guten Wechsel der beiden Methoden mit dem Aufbau eines Spannungsbogens liege.

Auch aus der Perspektive der Teilnehmenden kann der Wechsel zwischen Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik, also zwischen eher individuums- und eher gruppenbezogener Ausrichtung, eine Herausforderung sein:

»Mit beiden Ansätzen in der Praxis zu arbeiten, braucht viel ›Achtsamkeit‹, denn in den Achtsamkeitsübungen habe ich mich viel mehr zu mir selbst geöffnet und bin damit in die

erlebnispädagogischen Übungen gegangen. Darin liegt dann viel Verantwortung, vorsichtig zu sein. In diesen unterschiedlichen ›Sensibilisierungen‹ der beiden Ansätze in der Umsetzung liegt aber auch die Chance, sehr bewusst die Momente erleben zu können.«

Weitere Herausforderungen sehen einige Studierende vor allem mit Blick auf die spätere Anwendung im eigenen beruflichen Feld der praktischen sozialen Arbeit. Sie vermuten, dass es für sie später schwierig werden könne, eigene Übungen anzuleiten und die Verbindung von Achtsamkeitstraining und Erlebnispädagogik zu erzielen. Auch mit Blick auf einzelne Zielgruppen werden Herausforderungen gesehen. Vermutet wird, dass vor allem manche Jugendliche nicht mit dem notwendigen Ernst an die Aufgaben gehen. Auch traumatische Erlebnisse von teilnehmenden Personen werden in diesem Zusammenhang als Risiko genannt.

Hochschullehrende erwähnten als Herausforderung, dass es notwendig sei, die Begeisterung und das Verständnis bei der Weitergabe dieser Erfahrungen zu wecken, weil eine verbale Vermittlung nicht gelingen werde. Aber so lassen sich reformpädagogische Bestrebungen unterstützen und weiter fördern.

Grundsätzlich zeichnet sich auch bei der Verbindung von Erlebnispädagogik, Outdoortraining und Achtsamkeitsformaten die Frage eines gelingenden Transfers in den Alltag ab, der auch in beiden Ansätzen für sich genommen eine Herausforderung darstellt. Betont wurde in diesem Zusammenhang, dass man hierfür in den Veranstaltungen gutes ›Handwerkszeug‹ erlernt habe, um mit der eigenen professionellen Weiterentwicklung fortzufahren.

4. Fazit

Es ist deutlich geworden, dass die Verknüpfung erlebnispädagogischer und achtsamkeitsbezogener Elemente zu einem *mindful experience training* eine Verbreiterung des Potenzials der beiden Ansätze nach sich zieht. Die Verbindung besteht dabei vor allem im Kräfteverhältnis zwischen Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Das Outdoortraining mit seinem Schwerpunkt auf Gruppenerfahrung und die Achtsamkeitspraxis mit ihrer primären Ausrichtung auf das Individuum verbreitern so das Spektrum und beziehen den ganzen Menschen noch stärker ein, als es in den jeweiligen Ansätzen ohnehin schon der Fall ist. In späteren Veranstaltungen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* hat der Inkubationsworkshop eine nachhaltige Tiefenwirkung

hinterlassen und wurde oft mit einer begeisternden Erinnerung als das ›Eyba-Erlebnis‹ zitiert. Nun ist es für uns eine wichtige Zukunftsaufgabe, daran anzuknüpfen, das *mindful experience training* weiter praktisch zu erproben und konzeptionell weiterzuentwickeln.

Literatur

- Csikszentmihályi, Mihály (1995): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, 4. Aufl., Stuttgart.
- Hahn, Kurt (1998): »Erziehung und die Krise der Demokratie. Erläuterungen zur Erlebnispädagogik« (1962), in: ders.: *Reform mit Augenmaß. Ausgewählte Schriften eines Politikers und Pädagogen*, hg. v. Michael Knoll, Stuttgart, S. 291-308.
- Heckmair, Bernd/Michl, Werner (2018): *Erleben und Lernen: Einführung in die Erlebnispädagogik*, 8. Aufl., München/Basel.
- Kabat-Zinn, Jon (2010): *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, München.
- Kuckartz, Udo (2010): *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten*, 3. Aufl., Wiesbaden.
- Lakemann, Ulrich (Hg.; 2005): *Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training. Empirische Ergebnisse aus Fallstudien*, Augsburg.
- Michl, Werner (2020): *Erlebnispädagogik*, 4. Aufl., München/Basel.
- Reiners, Annette (2019): *Praktische Erlebnispädagogik. Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele*, Augsburg.
- Spitzer, Manfred (2007): *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, München/Heidelberg.

