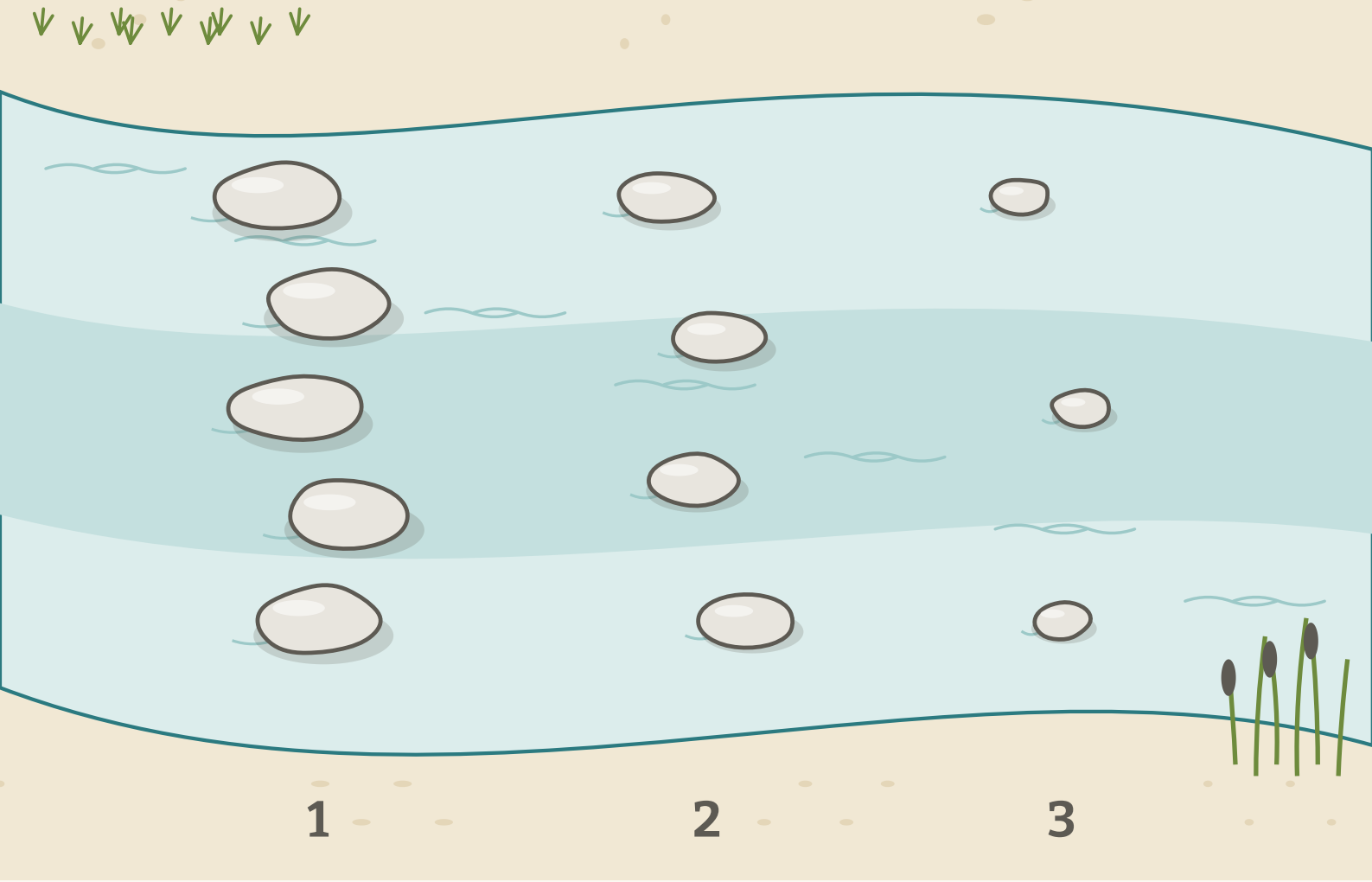
Für Lehrkräfte




ERLEBNISPÄDAGOGIK ALS WOCHENROUTINE · KLASSE 3–6

# Wochenabenteuer

Lehrkraft-Band: Begründung, acht Bausteine, Sicherheit und Kinderschutz, Planung für ein Halbjahr.

Drei Wege · Rand-Check · Erst-Erfolg · Rollen · Reflexion · Transfer-Anker

Martin Schäpe · Klasse 3–6

# Inhalt

1. Worum es geht
2. Was die Forschung sagt – ehrlich
3. Vier Quellen von Zutrauen
4. Die acht Bausteine
5. Lernzonen – ein Gesprächsbild mit Grenzen
6. Leiten und alle mitnehmen
7. Sicherheit, Kinderschutz und Prüfliste
8. Planung für ein Halbjahr
9. Klasse 3/4 mit Halbjahresplan
0. Klasse 5/6 mit Halbjahresplan
1. Kopiervorlagen: Rollenkarten, Elternbrief

**Zur Reihe gehören**

Wochenabenteuer Klasse 3/4 und Klasse 5/6 (je 16 Einheiten, mit Kopiervorlagen: Plakate, Wetterkarte, Rollenliste, Übungskarten) · Reflexions- und Transferkarten · Leitungs-Taschenkarten · Uferbuch (3/4) und Spurenbuch (5/6) für die Kinder · Gratis-Einstieg je Stufe.

Kapitel 1

# Worum es geht

Wochenabenteuer bringt Erlebnispädagogik in den Schulalltag: eine Abenteuerstunde pro Woche, ein Halbjahr lang, im Klassenraum oder auf dem Schulhof. Kein Hochseilgarten, keine Klassenfahrt, keine Ausrüstung.

Die Reihe verfolgt ein Gestaltungsziel: Erlebnispädagogik soll bei allen ankommen, nicht nur bei denen, die sich ohnehin viel zutrauen. Dafür hat jede Herausforderung drei Wege und eine vollwertige Rolle für alle, die nicht mitmachen möchten. Vor jeder Übung prüft ein Rand-Check, wer verlieren könnte. Die zehn Minuten Reflexion sind ein geschütztes Fenster: Wird die Zeit knapp, wird die Übung kürzer. Auch eine Schule mit einer regelmäßigen Spielreihe für Klasse 5 verzichtete lieber auf ein Spiel als auf die Auswertung.[1] Ein Satz der Kinder kommt als Transfer-Anker an die Wand und wird im Unterricht wieder aufgegriffen.

**Was die Reihe ist**

- 16 Einheiten je Stufe à 45 Minuten
- bodennahe Kooperations- und Problemlöseübungen
- ein gemeinsamer Aufbau jeder Einheit
- Material, das dem Kind gehört (Uferbuch, Spurenbuch)

**Was sie nicht ist**

- kein Wirkversprechen
- kein Ersatz für eine erlebnispädagogische Ausbildung
- keine Rechtsberatung
- keine Bewertung von Kindern

## Der Aufbau jeder Einheit

| Teil | Minuten | Inhalt |
|---|---|---|
| Ankommen | 5 | Bauchwetter vorher, Stopp-Wort und Stopp-Zeichen erinnern |
| Rahmen | 5 | Ansage in drei Schritten (Rahmen, Sicherheit, Auftrag), Rollen je Team, ggf. Rahmengeschichte |
| Übung | 15 | drei Wege, Erst-Erfolg, zweiter Versuch; höchstens 15 Minuten |
| Reflexion | 10 | zwei Fragen und das Bauchwetter; wird die Zeit knapp, wird die Übung kürzer, nicht die Reflexion |
| Anker | 5 | Satz für die Wand, Eintrag ins Heft |
| Umbau | 5 | Wege, Aufräumen, Tische zurück |

Was vor der Stunde passiert, etwa Tische an die Wand stellen oder den Hof aufbauen, steht in jeder Einheit unter „Vorbereitung“. Einheit 1 hat ein eigenes Raster: 10 Minuten Ankommen mit Stopp-Probe, dafür kein Umbau; Rollen und Heft kommen erst ab Einheit 2. In den Vertragseinheiten (Klasse 3/4 Einheit 2, Klasse 5/6 Einheit 3) ersetzt die Vertragsrunde die Reflexionsfragen.

Regelmäßige Rituale wie gleichbleibende Anfänge und Reflexionsrunden geben Kindern Halt; Kinder können sie nach einiger Zeit selbst einfordern.[2] In einem Projekt mit Kindern der Klassen 3/4 aus Grund- und Förderschule taten sie das bei einer kurzen Symbolrunde.[3] Eine Schule, die allen 5. Klassen regelmäßig eine Spielreihe anbot, berichtet, dass sich die Fünftklässlerinnen und Fünftklässler nach etwa sechs angeleiteten Sequenzen weitgehend selbst organisierten.[4] Ob sich das auf 45-Minuten-Stunden mit einer Lehrkraft übertragen lässt, ist eine Einschätzung der Reihe, kein Befund.

Kapitel 2

# Was die Forschung sagt – ehrlich

Erlebnispädagogik wirkt nicht von selbst. Wer sie in die Schule holt, sollte wissen, wie groß die Effekte sind, worauf Studien hinweisen und wo die Forschung dünn ist.

### Wie groß die Effekte sind

Eine Meta-Analyse zu Adventure- und Outward-Bound-Programmen fand am Programmende im Mittel eine Effektstärke von 0,34, einen moderaten Effekt.[5] Die Effekte streuten stark und fielen bei älteren Teilnehmenden und, in dieser Analyse, bei längeren Programmen größer aus.[5] Bei Challenge- und Ropes-Course-Programmen, die auch Hochseilelemente einschließen, lag der Effekt mit Bildungsfokus bei d = 0,17, mit therapeutischem Fokus bei 0,53.[6] In Studien zur Adventure-Therapie war der Effekt bei Kindern bis neun Jahre am kleinsten; die Programmdauer erklärte die Unterschiede dort nicht.[7]

### Wie lange sie halten

In zwei Meta-Analysen blieben die Veränderungen bis zu den Nachbefragungen im Mittel erhalten.[5][8] Bei 10- bis 12-Jährigen war dagegen nach einer Woche Outdoor Adventure Education ein kleiner Effekt messbar, zehn Wochen später nicht mehr.[9] Vorher-nachher-Selbstauskünfte sind zudem nur begrenzt vergleichbar, weil ein Programm den inneren Maßstab verschieben kann.[10]

### Regelmäßigkeit

In Dänemark ging regelmäßiger Unterricht draußen über ein Schuljahr mit mehr intrinsischer Schulmotivation einher[11] und mit Verbesserungen im prosozialen Verhalten; auf wenige längere Einheiten konzentriert, fielen sie größer aus als bei vielen kurzen.[12] Erste Ergebnisse einer randomisierten Studie, bisher nur als Kongress-Abstract veröffentlicht, zeigen nach einem Jahr keine signifikanten Effekte auf Motivation und Wohlbefinden; an den Tagen draußen selbst waren beide höher.[13] Wichtig: Das betrifft regelmäßigen Fachunterricht draußen, nicht wöchentliche Kooperationsübungen. Wochenabenteuer übernimmt die Idee der Regelmäßigkeit, nicht diese Befunde.

### Worauf Studien und Fachstimmen hinweisen

- In Adventure-Kursen der US-Outdoorschule NOLS hingen Entwicklungsergebnisse mit erlebter Autonomie zusammen; das ist ein Zusammenhang, keine Ursache.[14]
- Eine qualitative Studie legt nahe, dass Challenge by Choice notwendig, aber vermutlich nicht hinreichend ist: Anleitung, Gruppenatmosphäre und die Herausforderung selbst beeinflussten, wer sich beteiligte.[15]
- Brown gibt zu bedenken, dass Angst und drohender Misserfolg negative Überzeugungen auch verstärken können.[16]
- Davis-Berman und Berman fordern, emotionale Sicherheit so ernst zu nehmen wie körperliche.[17]
- Ohne gemeinsame, strukturierte Auswertung bleibt eine Übung oft nur als seltsame Aktion in Erinnerung.[18]

**Was offen bleibt**

In der Studie mit 10- bis 12-Jährigen gewannen Kinder, die ihre Fähigkeiten vorher eher niedrig einschätzten, am meisten und verloren am wenigsten.[9] Ob sich das auf wöchentliche Einheiten in Klasse 3–6 übertragen lässt, wissen wir nicht. Die Reihe macht daraus ein Gestaltungsziel, kein Versprechen.

**Was daraus für diese Reihe folgt**

Keine Wirkversprechen. Stattdessen Bedingungen, die Studien und Fachliteratur als bedeutsam beschreiben: Wahl, Sicherheit, Struktur, Reflexion und Transfer. Dass die Reihe jede Woche stattfindet, ist eine Gestaltungsentscheidung, kein Forschungsergebnis.