

Psychologische Sicherheit in der Erlebnispädagogik

PRAXISLEITFADEN FÜR DIE OFFENE KINDER- UND JUGENDARBEIT

erstellt mit Gemini, 20.06.2026

NUTZERANFRAGE / FOKUS DER AUSARBEITUNG:

„Wie nehme ich bei einer erlebnispädagogischen Übung die negativen Emotionen auf, wenn etwas nicht klappt, wenn jemand bloss gestellt wird oder dumm aussieht. Wie stelle ich psychologische Sicherheit wider her?“

Das Gefühl, vor einer Gruppe „dumm dazustehen“ oder bloßgestellt zu werden, ist das größte Hindernis für gelingende Lernprozesse. In der Erlebnispädagogik (EP) gilt: *„Die Zone des Lernens liegt außerhalb der Komfortzone.“* Sobald jedoch Angst, Scham oder bewusste Ausgrenzung ins Spiel kommen, landen Jugendliche direkt in der **Panikzone** – und dort ist kein Lernen mehr möglich. Dieser Leitfaden zeigt auf, wie negative Emotionen aufgefangen, bewusste Grenzüberschreitungen sanktioniert und geschützte Räume (Safe Spaces) wiederaufgebaut werden.

1. Akutphase: Erste Hilfe bei emotionalen Krisen

Wenn eine Übung scheitert, eine Dynamik kippt oder eine Person ungewollt ins Scheinwerferlicht gerät, ist schnelles und besonnenes Handeln der Leitung gefragt:

- **Übung stoppen oder modifizieren (Stop-the-Game):** Wenn ein Jugendlicher sichtlich leidet oder blockiert, friere die Situation sofort ein. Nutze eine kurze „Technik-Pause“ zum Verschnaufen oder passe die Regeln spontan an.
- **Den Fokus verschieben (De-Zentrierung):** Nimm den Scheinwerfer von der betroffenen Person weg. Richte die Aufmerksamkeit komplett auf die *Struktur der Aufgabe*, niemals auf das Individuum. (Beispiel: *„Lass uns mal schauen: Was macht es gerade so schwer, das Gleichgewicht zu halten? Wo liegt die Tücke in dieser Konstruktion?“* anstatt nach persönlichen Fehlern zu fragen).
- **Normalisieren & Validieren:** Mach deutlich, dass Scheitern der Standardzustand beim Lernen ist. Sätze wie *„Es ist völlig normal, dass das gerade frustriert. Die Übung ist genau darauf ausgelegt, uns an diese Grenze zu bringen“* nehmen den Druck.

2. Das Debriefing: Wiederherstellung der Sicherheit

Die Übung selbst ist nur das halbe Rezept – die eigentliche Integration und emotionale Heilung findet in der Reflexionsrunde statt. Hierbei empfiehlt sich eine methodische Strukturierung in vier Phasen:

PHASE 1 | DIREKT NACH DER ÜBUNG

Emotionen den Vortritt lassen (Fühlen)

Frage nicht zuerst nach Strategien, sondern nach dem Befinden. Nutze niederschwellige oder anonyme Methoden (z. B. Daumenprobe, Bildkarten oder ein visuelles Stimmungsbarometer), damit jedes Gefühl ohne Rechtfertigung Platz hat.

PHASE 2 | KONSTRUKTIVITÄT ETABLIEREN

Fakten von Bewertung trennen (Beobachten)

Sorge dafür, dass die Gruppe sachlich bleibt. Wenn Schuldzuweisungen aufkommen, moderiere diese sofort um. Setze konsequent auf Ich-Botschaften („*Ich habe wahrgenommen, dass...*“ statt „*Du hast...*“).

PHASE 3 | DER PÄDAGOGISCHE TWIST

Die Übung „entzaubern“ (Verstehen)

Erkläre als Leitung den tieferen Sinn des Scheiterns. Verdeutliche der Gruppe: **Ihr seid nicht gescheitert, sondern die gewählte Strategie hat nicht funktioniert.** Das trennt den Selbstwert der Jugendlichen vom Ergebnis der Übung.

PHASE 4 | GEMEINSAM NACH VORN

Transfer und Re-Integration (Abschließen)

Verlasse eine Reflexion nie ohne Ausblick: Wie wollen wir beim nächsten Mal miteinander umgehen? Was braucht es konkret, damit sich alle wieder trauen, sich voll einzubringen?

3. Umgang mit bewusster Sabotage und Ausgrenzung

ERGÄNZENDE NUTZERFRAGE ZUM ABSCHNITT:

„Ich möchte zusätzliche Information darüber, wenn sich ein Teilnehmer nicht an die Regeln hält, also bewusst jemanden schadet oder dumm aussehen lässt“

Wenn ein Teilnehmer Regeln bricht, um andere **bewusst zu schädigen, zu demütigen oder lächerlich zu machen**, verlässt du die Rolle der moderierenden Begleitung. Es gilt die erlebnispädagogische Maxime: **Schutz vor Lernfortschritt**. Die psychische und physische Unversehrtheit steht über allem.

- **Sofort-Intervention (Rote Karte):** Unterbrich die Übung augenblicklich mit einem klaren „*Stopp! Wir unterbrechen hier.*“ Schweigen der Leitung wird von Jugendlichen als Legitimation des Fehlverhaltens interpretiert.
- **Glasklar benennen:** Beschreibe sachlich, aber unmissverständlich den Regelbruch. (Beispiel: „*Lukas, du hast laut gelacht und einen Spruch gemacht, als Sina abgerutscht ist. Wir haben vereinbart, dass wir uns hier unterstützen. Das war eine bewusste Grenzüberschreitung.*“).

Der „War-nur-ein-Spaß“-Konter: Wenn der Teilnehmer abwiegelt, entkräftest du dies sofort: „*Ein Spaß ist es dann, wenn alle lachen. Sina lacht nicht. Ich lache auch nicht. Es war verletzend, und das akzeptiere ich in dieser Gruppe nicht.*“

Das 3-Stufen-Modell bei Grenzüberschreitungen

Stufe	Maßnahme	Konkrete Formulierung / Praxis
1. Die Ansage Verwarnung	Grenzüberschreitung benennen und Konsequenz unmissverständlich aufzeigen.	„ <i>Das war ein bewusster Regelbruch. Ich erwarte, dass das ab jetzt aufhört, sonst nimmst du an der nächsten Übung nicht teil.</i> “
2. Der Rollenwechsel Auszeit	Bei Uneinsichtigkeit: Den Teilnehmer konsequent aus der aktiven Rolle nehmen.	„ <i>Du nimmst für den Rest dieser Übung die Rolle des Beobachters ein. Setz dich bitte dorthin und beobachte, wie das Team ohne dich arbeitet.</i> “
3. Der Ausschluss Eskalation	Bei anhaltender oder massiver Gefährdung: Kompletter Ausschluss vom Modul/Tag.	Den Teilnehmer aus der Gruppe entfernen. Nachbereitung zwingend im separaten Vier-Augen-Gespräch (Abklärung der Bedingungen für eine Wiederaufnahme).

Die Gruppe auffangen: Frage die betroffene Person kurz nach dem Befinden (ohne sie zu dramatisieren) und re-aktiviere das Team: „*Wir haben gesehen, wie schnell Vertrauen beschädigt werden kann. Was brauchen wir jetzt als Team, um diese Übung sicher zu Ende zu bringen?*“

4. Prävention: Das Fundament psychologischer Sicherheit

- **Challenge by Choice (Freiwilligkeit):** Jede/r darf jederzeit ohne Rechtfertigung „Stopp“ sagen. Wer eine Übung auslöst, übernimmt eine wichtige Nebenrolle (z. B. Absichern, Beobachten), um Teil des Teams zu bleiben.
- **Fail Forward (Fehlerfeiern):** Reagiere auf Fehler mit echter Neugier statt mit Enttäuschung. Wenn du als Leitung sagst: „*Spannend, dass uns das passiert ist! Was lernen wir daraus?*“, verliert das Scheitern sein Stigma.
- **Vorbild durch Vulnerabilität:** Stehe als Leitung offen zu eigenen Fehlern oder Unsicherheiten. Das senkt das Perfektionsniveau und den Druck innerhalb der Gruppe massiv.

Reflexionsfragen für Jugendarbeitende

Bitte nimm dir zunächst Zeit für die persönliche Beantwortung (Selbstreflexion):

Prompt: Frage nach eigenen biographischen Grenzerfahrungen

Frage 1: Eigene Grenzerfahrung

Wann bist du in deiner eigenen Jugendzeit in einer group (Schule, Verein, Freizeit) emotional „bloßgestellt“ worden? Welche Reaktion einer erwachsenen Leitungsperson hätte dir damals geholfen?

Prompt: Frage zur persönlichen Haltung und Dynamik beim Scheitern von Übungen

Frage 2: Haltung zum Scheitern

Wie reagierst du ganz intuitiv, wenn eine von dir mühsam vorbereitete erlebnispädagogische Übung komplett „vor dem Baum geht“? Überträgt sich deine Dynamik eher als Druck oder als Gelassenheit auf die Jugendlichen?

Prompt: Frage zu individuellen Hürden bei der Konfrontation von Grenzüberschreitungen

Frage 3: Umgang mit Grenzüberschreitungen

Bei welchen Verhaltensweisen (z. B. feine Ironie, heftige Beleidigungen, physische Nachlässigkeit beim Sichern) fällt es dir schwer, sofort ein klares „Stopp“ auszusprechen? Wo liegen deine persönlichen Hürden bei der Konfrontation?

Prompt: Frage nach konkreten Ritualen zur Verankerung von "Challenge by Choice"

Frage 4: Etablierung des Safe Space

Mit welchen konkreten Ritualen oder Vertrauensvereinbarungen startest du in deinen

Jugendgruppen? Wie stellst du sicher, dass das Prinzip „Challenge by Choice“ nicht nur auf dem Papier existiert, sondern gelebt wird?

→ Nach der Einzelarbeit: Finden Sie sich in Kleingruppen zusammen für den kollegialen Austausch.

Handout zur Weiterbildung Erlebnispädagogik & Psychologische Sicherheit
© 2026 – Für die Praxis von Jugendarbeitenden und pädagogischen Fachkräften.