

# e & l

erleben und lernen  
e&l / 32. Jahrgang  
Juli 24 / € 20,-  
ISSN 0942-4857



erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

3&4 / 2024

## Erlebnisse heute

empfinden – erleben – erfahren

## Wanderlust und Lebenswege



- Es geht ums Üb-Er-Leben
- Erlebnis Demokratie
- Über die Langeweile
- Erlebnisperspektiven aus der Individualpädagogik
- Das Projekt Phönix
- Wegbereiter, Wanderlust, Werdegänge

**Herausgeberkreis und Redaktion:**

Dr. Barbara Bous, Universität Augsburg, E-Mail: barbara.bous@phil.uni-augsburg.de  
 Prof. Dr. Janne Fengler, Universität Luxemburg, E-Mail: janne.fengler@uni.lu  
 Prof. Dr. Michael Jagenlauf, M.A. E-Mail: Jagenlauf@t-online.de  
 Prof. Dr. Werner Michl M.A., (Vi.S.d.P.) E-Mail: wm@werner-michl.de  
 Dipl. Sozpäd. Holger Seidel, GFE | erlebnistage, E-Mail: h.seidel@erlebnistage.de  
 Dipl. Sozpäd. Rafaela Zwerger, Zwerger & Raab GmbH, E-Mail: rafaela@zwerger-raab.de

**Redaktionsleitung:**

Sibylle Schönert  
 Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse redaktion@ziel.org!

**e&I – erleben und lernen;**

**internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen vereinigt mit der ZfE – Zeitschrift für Erlebnispädagogik**, 1981 von Prof. Dr. phil. habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni Lüneburg) begründet und von ihm und Prof. Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Berlin) 30 Jahre lang betreut.

**Herausgeberbeirat:**

Martin Adler, Enschede; Peter Alberter, Regensburg; Rainald Baig-Schneider, Wien; Kurt Daschner, München; Prof. Dr. Thomas Eberle, Nürnberg; Jürgen Einwanger, Innsbruck; Dr. Rüdiger Gilsdorf, Bad Kreuznach; Dr. Bettina Grote, Berlin; Bernd Heckmair, München; Dr. Jule Hildmann, Bad Brückenau; Manfred Huber, Gauting; Tobias Kamer, Bern; Prof. Dr. Jutta Kessler, Mainz; Willi Kisters, Nijmegen; Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Jena; Prof. Dr. Gunnar Liedtke, Hamburg; Christine Mangold, Baad; Dr. Kilian Mehl, Bodnegg; Prof. Dr.

Harald Michels, Düsseldorf; Dr. Albin Muff, Bamberg; Prof. Dr. F. Hartmut Paffrath, Augsburg; Dr. Paul Rameder, Wien; Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin Scholz, Augsburg; Christiane Thiesen, Lindau; Prof. Dr. Wolfgang Wahl, Nürnberg; Stefan Westhauser, Kassel; Prof. Dr. Gerold Zimmermann, Kassel

**Erscheinungsweise und Bezugspreise:**  
 6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft), 15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 64,-. Einzelhefte € 10,-/€ 20,-. Alle Preise zzgl. Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird. Wir bitten bei Auslandsüberweisungen für Abzahlungen darauf zu achten, dass der genaue Rechnungsbetrag unserem Konto gutgeschrieben wird. Abgezogene Bankgebühren müssen wir der Rechnung wieder aufschlagen.

**Verlag und Anzeigen:**

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77. E-Mail: anzeigen@ziel.org. Es gilt Anzeigen-Preisliste Nr. 14, gültig ab 01.01.2024

ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH; Sitz der Gesellschaft ist Augsburg, HRB 16859; Geschäftsführende Gesellschafter: Alex Ferstl, Michael Rehm; USt-IdNr. DE 199299854

**Layout, Satz und Grafik:**

FRIENDS Menschen Marken Medien  
 www.friends.ag

**Druckerei und Lieferanschrift für**

**Beilagen:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Warenannahme Akzidenz, Kurhessenstraße 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf

**Gendering:**

Geschlechtersensible Sprache ist uns ein Anliegen. Wir verwenden daher das substantivierte Partizip, die Nennung beider Geschlechter oder das Gender-\*

**Abonent\*innenbetreuung:**

ZIEL GmbH, e&I – erleben und lernen, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77, E-Mail: e-und-l@ziel.org

**Copyright © 2024, ZIEL GmbH, Augsburg:**

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg. Beiträge, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden.

**Zitiervorschlag:** Seidel, H., Zwerger, R.

(Hrsg.) (2024). Erlebnisse heute – empfinden, erleben, erfahren. (e&I – erleben und lernen 3&4, Themenheft 3). Augsburg: ZIEL Verlag. Michl, W. (Hrsg.) (2024). Wanderlust und Lebenswege (e&I – erleben und lernen 3&4, Themenheft 4). Augsburg: ZIEL-Verlag.

**Fotos:** Von den Autoren und Autorinnen (außer anders gekennzeichnet).

Titelbild: AdobeStock: Kasia Czampiel

**ISSN 0942-4857**

**Vertriebskennzeichen B 130 20**

**Beilagenhinweis:** Der Abonnementauflage liegen Prospekte der HHB Versicherungsmakler und der Kiwo Jugendhilfe bei. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung.

Weitere zum Hefthema passende e&I-Titel:

Bestellung unter [www.e-und-l.de](http://www.e-und-l.de)



1/2023

Auf der Suche nach anderen Inhalten? e&I hat in über 25 Jahren so ziemlich jedes für die Erlebnispädagogik relevante Thema behandelt. Lass Dich überraschen, welche Artikel-Schätze wir haben!

Neugierig? Suche hier nach Themen: [www.e-und-l.de/suche](http://www.e-und-l.de/suche)



1/2018

2/2018

1/2013

# Erlebnisse heute

## empfinden – erleben – erfahren

### Wanderlust und Lebenswege



1992 veröffentlichte der Bamberger Sozialwissenschaftler Gerhard Schulze (\* 1944) eine Studie mit dem Titel „Die Erlebnisgesellschaft, Kultursoziologie der Gegenwart“. Er untersuchte den gesellschaftlichen Wandel in Westdeutschland seit dem Ende des zweiten Weltkrieges und stellte fest, dass die Bedeutung von und das Bedürfnis nach „Erlebnissen“ gestiegen ist – in Abhängigkeit von zunehmendem Wohlstand und weniger Notwendigkeit, sich um das reine Überleben kümmern zu müssen. Als „Erlebnisorientierung“ definierte Schulze die unmittelbarste Form der Suche nach Glück. Unsere Gesellschaft ist an die Vorsilbe „Erlebnis“ gewöhnt: „Erlebnisreisen, Erlebnisbad, Erlebnispark...“. Die Erwartungshaltung ist hoch, der Mensch möchte sich amüsieren und glücklich sein.

Inzwischen hat sich die Erlebnisgesellschaft weiterentwickelt. Der reine „Spaßfaktor“ hat an Bedeutung verloren, der Faktor „Zeit“ ersetze in der Wertschätzung der Menschen zunehmend den Faktor „Geld“, schreibt Schulze selbst 15 Jahre nach Erscheinen der Studie.

Erleben ist ein subjektives Geschehen und nicht von Außen beobachtbar, im Gegensatz zu Verhalten und Handeln. In der Erlebnispädagogik möchten wir Erlebnisse generieren, ohne aktiv Erleben beeinflussen zu können: was eine einzelne Person aus einem Ereignis macht, können wir nur erfahren, wenn die Person das mit uns teilt.

Wie verändert sich die Gestaltung von Erlebnisräumen heute?

Im ersten Teil des Heftes lassen wir Menschen zu Wort kommen, die sich auf unterschiedliche Art und Weise mit verschiedenen Zielgruppen auf den Weg der Gestaltung von Erlebnisräumen gemacht haben – und in manchen Fällen auch erfahren konnten, wie Erlebnisse weitergewirkt haben.

Im zweiten Teil des Doppelheftes geht es ums Wandern, Gehen, Unterwegssein. Es führt von der Wanderlust zur Wanderwissenschaft, vom Weitwandern zum profanen und spirituellen Pilgern, von erzwungenen Wegen bis zum therapeutischen Wandern. Dabei kommt das Wandern als erlebnispädagogisches Format nicht zu kurz. Wir warten sehnsüchtig auf eine Buchveröffentlichung, die das Wandern mit der Erlebnispädagogik zusammenbringt.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen erlebnisreichen Sommer 2024!

Werner Zell    Janna Feyfar    Holger Sell  
 Michael Janklauf    Sibylle Seif  
 Barbara Bory    P. Zwarg

#### akzent

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 4  | Andreas Dick<br>Es geht ums Üb-Er-Leben                        |
| Seite 9  | Ulrich Lakemann<br>Erlebnis Demokratie                         |
| Seite 13 | Jonathan Decker<br>Über die Langeweile                         |
| Seite 16 | Max Meisch<br>Erlebnisperspektiven aus der Individualpädagogik |
| Seite 20 | Daniel Mastalerz<br>Das Projekt Phönix                         |

- |           |   |
|-----------|---|
| Seite 24, | Werner Michl<br>Wegbereiter, Wanderlust, Werdegänge |
|-----------|---|

#### praxis

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 40 | Lorenz Schmilinsky<br>Licca Quest – auf der Suche nach dem Wildfluss Lech      |
| Seite 45 | Klemens Fraunbaum u. Christoph Wimmer<br>Fünf Schätze der Ersten Hilfe Outdoor |
| Seite 48 | Frank Hoffmann<br>Mit Sicherheit in den Wald!                                  |
| Seite 52 | Ralf Klausfering<br>Sensible Trauma- und Erlebnis-Pädagogik (STEP)             |

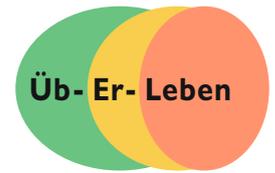
#### wissenschaft

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 54 | Anita Diel und Jutta Keßler<br>Erlebnispädagogik wirkt!  |
| Seite 58 | Jasmin Zimmer<br>Pferde stärken! – reiten statt streiten |

#### vip – personen

- |          |                              |
|----------|------------------------------|
| Seite 62 | Die neuen Herausgeberbeiräte |
|----------|------------------------------|

# Es geht ums Üb-Er-Leben



von Andreas Dick

Was sind heute „Erlebnisse“? Erleben wir, erlebt die heutige Gesellschaft auf andere Weise als vor Jahrzehnten? Und welche Konsequenzen hat das, wenn wir Erlebnisse als Elemente eines gelingenden Lebens schätzen möchten?

» Nur wer überlebt, kann gut erleben. Und wer das Erleben sinnvoll übt, kann womöglich ein Über-Leben gewinnen. «

Die Vorurteile sind schnell zur Hand: „Heute wird alles nur noch virtuell erlebt, im Video oder über Social Media – wirklich rausgehen und erleben tut niemand mehr.“ „Natur gibt es ja auch nicht mehr wirklich; alles wird zugerichtet, gezähmt, aufbereitet für leichten Zugang und schnellen Genuss ohne Eigenarbeit und tiefe Auseinandersetzung.“ „Und die Menschen sind genauso zugerichtet, müssen Bucket Lists abarbeiten und leiden unter fomo (fear of missing out), wenn sie nicht das gerade gehypte, angesagte Erlebnis konsumieren können.“

Aber: Stimmt das? Ist unsere Gesellschaft so unselbständig, fremdgesteuert? Ist Erleben „schlechter“ als „früher“? Als noch nicht alles virtualisiert war? Als wir (ich gehöre zur Boomer-Generation) unsere prägenden Erlebnisse hatten? Anders ist es sicher; eine Wertung wäre anmaßend; Fakten zu erheben, wäre eine große Aufgabe für soziologische Feldforschung. Das kann ich nicht und das will dieser Beitrag nicht leisten. Ich bin kein Profi der Erlebnispäd-

agogik; nur jemand, der sich gerne Gedanken macht über das, was dem Leben Sinn gibt. Deshalb will ich hier nicht als Experte antreten, sondern als Querdenker im Guten, ursprünglichen und nicht gekaperten Sinn des Wortes. Mit ein paar Gedanken und Perspektiven zu dem Thema, die mich dabei bewegen – vielleicht bewegen sie beim Lesen auch etwas. Und schon gar nicht will ich versuchen, allgemeingültige Aussagen abzugeben, sondern bewusst bei der persönlichen Perspektive bleiben.

## Erleben – persönlich

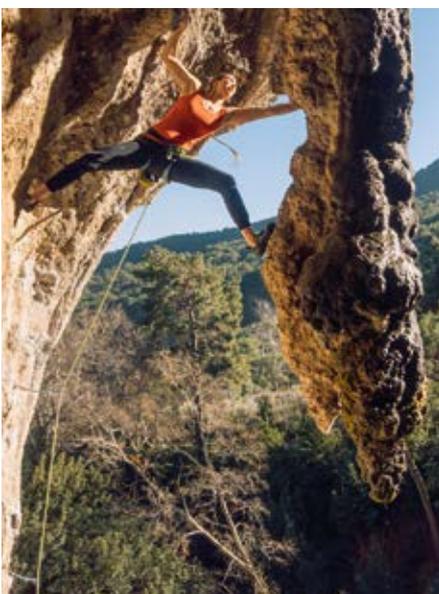
Deshalb habe ich zur Vorbereitung auf diesen Beitrag zuerst einmal ein paar Freunden und Verwandten die Frage gestellt: „Was ist für dich ein Erlebnis?“ Hier einige Rückmeldungen aus dieser recht inhomogenen (Alters-)Gruppe:

Freddie (34): „Ein Erlebnis ist auf jeden Fall etwas Außergewöhnliches, auf den oberen drei Etagen der Maslow’schen Bedürfnispyramide: Sozialkontakt, Anerkennung und Selbstverwirklichung.“ – Martin (32): „Für ein Erlebnis muss ich raus aus meiner Komfortzone. Und es sollte Überraschungspotenzial haben, möglichst etwas Neues bringen.“ – Reiner (74): „Unter Erlebnis verstehe ich etwas

Besonderes, einen Höhepunkt. Zum x-ten Mal wiederholte Routine empfinde ich nicht als Erlebnis.“ – Christine (62): „Zu meinem 50. Geburtstag hat mein Mann mir einen Hubschrauberflug am Mont Blanc geschenkt, den ich nie besteigen könnte. Wir sind im Tal gestartet, über den langen Gletscher hinaufgeflogen, zwischen den Felsnadeln durch und rund um den Gipfel. Das werde ich nie vergessen.“

Erlebnis als Highlight im Leben? Das sehen nicht alle so: Karl (64): „Für mich braucht es das nicht: Wenn ich im Abendlicht zum x-ten Mal mit dem Gleitschirm meinen Hausberg runtersegle, genieße ich die Landschaft, den Ausblick und den souveränen Ablauf.“ – Irmgard (71): „Es gibt auch diese kleinen Kicks, die immer wieder ein Erlebnis sind. Sex zum Beispiel ist auch immer praktisch das Gleiche, und trotzdem meistens ein Erlebnis, manchmal fühlt es sich geradezu überraschend neu an.“

Ronja (30) bestätigt das – „normale“ Dinge wie Sex, ein schönes Bild erblicken oder Musik können auch ein Erlebnis sein“ – und bringt einen neuen Aspekt ein, die Wertung: „Erlebnis ist für mich auf jeden Fall positiv besetzt, gerne mag ich Erfolgserlebnisse. Und tendenziell verbinde ich Erlebnis auch mit Abenteuer, wenn ich mich auf etwas einlasse, dessen Ausgang



Erlebnis intensiv: Sinter-Spreizen in der Türkei und ...



Sinter-Spreizen auf Kalymnos

**Erlebnis „negativ“:**  
 „Weit draußen“ im Schneesturm  
 am Mount Hunter, Alaska;  
 Schmerzend auftauende Finger  
 beim Eisklettern



nicht sicher ist.“ Ob es positiv gewertet werden muss, stellt Joachims Story in Frage, dem ein Schweizer Skitourengeher, aus dem Schneesturm eisverkrustet die Hütte betretend, gesagt habe: „S’isch ä Ärläbnis gsii.“

Besonders interessant fand ich die Aussage von Claus (67): „Ich will Erlebnisse auf mich wirken lassen. Im Rätikon haben wir die Route „Rialto“ geklettert und am nächsten Tag wollte mein Kumpel noch eine Tour klettern. Ich aber wollte mir Zeit nehmen, sonst verschwimmen alle Eindrücke zu einem Brei.“

Schaue ich auf mein eigenes Erleben, sehe ich eine große Vielfalt: Da sind die kleinen, fast alltäglichen Lebensfunken, die man bei der abendlichen Reflexion vor dem Einschlafen dankbar erinnern könnte – gutes Essen und Trinken, gute Gespräche, Freund- und Partnerschaft, Sex, Musik, Kreativität, Draußensein, Klettern und Tanz. Und es gibt die großen Leuchtfeuer im Leben: Verliebtheit, das „erste Mal“, die Entscheidung, ein Kind zu wollen, dessen Geburt, der Tod von Vater und Bruder – oder in meinem Sport die ganz großen, schweren Routen wie die Eiger-Nordwand, aber auch knapp überlebte Abstürze und kritische Situationen. Erlebnis hat für mich die Dimension „Intensität“ (von nett bis

irre) und ein Vorzeichen – wobei es sinnvoll scheint, die kleinen Negativa schnell zu verarbeiten und wegzustecken und nur die großen Erschütterungen als Lernimpuls zu integrieren. Manchmal macht auch die Ambivalenz (Angstlust) das Erleben aus.

Die Ergebnisse einer Internet-Suche nach Definitionen von „Erlebnis“ lassen sich ähnlich zusammenfassen:

- ein bemerkenswertes, nicht alltägliches Ereignis, das im Gedächtnis bleibt,
- es kann von außen oder auch von innen kommen („der Genius jauchzt in mir“ schrieb Mörike in einem Gedicht),
- es kann positiv oder negativ sein, Bedeutung wird individuell zugeschrieben.

### Erlebnis – in der Gesellschaft

Lässt sich dieser blitzlichtartige Ausschnitt aus der Realität einiger Menschen extrapolieren auf die Gesellschaft? Oder lebe ich in einer Blase „konventionellen“ Erlebens, das von Werten getragen wird wie: selbst erarbeitet, nachhaltig, verantwortet? Und die „anderen“ (wer auch immer...) sind Hedonisten auf dem Trip nach Erlebnis ohne Reue, das aber aus der Retorte kommt? Empfindet die junge Generation anders als die ältere – oder ist die genauso betroffen? Wovon eigentlich?

Heute kann man ChatGPT auf die Literatur-Recherche schicken, und die künstliche Intelligenz liefert (Achtung, längeres, komprimiertes Zitat) auf die Frage: „Erleben Menschen heute Erlebnisse anders als früher?“ als Antwort „einige Aspekte, die dazu beitragen könnten:

- Technologischer Fortschritt: ... Smartphones, soziale Medien und Virtual Reality ... ermöglichen es, Erlebnisse zu dokumentieren, zu teilen und auf neue Weisen zu erleben.
- Globalisierung: Die Welt ist heute stärker vernetzt ... [der] verstärkte kulturelle Austausch führt [dazu, dass] ... Perspektiven erweitert und Erlebnisse beeinflusst [werden].
- Veränderungen in sozialen Normen: Gleichberechtigung, Vielfalt und Umweltbewusstsein haben möglicherweise Einfluss [darauf], wie Menschen ... Ereignisse interpretieren und erleben.
- Beschleunigung des Lebensstils: Durch technologischen Fortschritt und den Wandel in der Arbeitswelt [haben] Menschen ... möglicherweise weniger Zeit für Reflexion und vertiefte Auseinandersetzung.
- Individualisierung: Die Betonung individueller Freiheit und Selbstverwirklichung könnte dazu führen, dass Menschen heute ihre Erlebnisse stärker durch ihre persönlichen Interessen und Werte filtern.“

Jede Menge Hypothesen; immerhin weist der Chatbot relativierend darauf hin, „dass diese Punkte allgemeine Trends sind und nicht auf jeden Einzelnen zutreffen müssen.“ Wirkt die Künstliche Intelligenz deshalb nur begrenzt bedrohlich, weil ihre Aussagen bei genauerem Durchdenken oft nicht gehaltvoller sind als ein gutes Horoskop?



*Erlebnis sanft: am Gardasee*

Suchen wir noch einmal nach weiteren individuellen Perspektiven in der Jugend-Kohorte. Etwa auf [gutefrage.net](http://gutefrage.net) – dort finden sich unter dem Stichwort Erleben etliche Postings wie: „Mein Leben kommt mir so langweilig vor. Ich stehe morgens auf, gehe zur Schule und abends mache ich Hausaufgaben und leg mich ins Bett und gucke fern. Ich ... habe irgendwie das Gefühl, dass man hier einfach nichts erleben kann.“ Oder: „Kann man überhaupt was Richtiges erleben? .... So wie in Bartimäus, Eragon, Harry Potter ... ich habe Angst davor, zu sterben, ohne irgendwann ein Abenteuer erlebt zu haben.“

Die Antworten, die die community darauf gibt, stellen diesen jugendlichen Traumwelten oft etwas entgegen, das vergleichsweise schon fast altersweise wirkt: Klettern oder ähnliche Sportarten, „raus in die Natur“, sich auf neue Leute einlassen, eine „PrinzessinBrain“ schreibt: „Wenn du dein erstes Kind bekommst, hast du das größte Abenteuer, das du jemals erleben wirst.“

Eine umfassende Analyse der jungen Generation sucht man gerne in der Shell-Studie. Der Bericht von 2019 bestätigt zunächst, dass junge Menschen täglich zwischen 2,7 und 4,3 Stunden im Internet zappen, dass WhatsApp „eine beziehungserhaltende Rolle“ spielt, und konstatiert: „Der Blick auf die Gesellschaft findet bevorzugt online statt.“ 80% wollten „das Leben in vollen Zügen genießen“ – das stehe aber nicht im Gegensatz zur Verantwortung für

Familie und Gesellschaft, sondern basiere auf dieser als Fundament. Vergleichbar wichtig seien Gesundheits- und Umweltbewusstsein, Unabhängigkeit und Fleiß. Und die Studie attestiert der Jugend eine „große Bedeutung ... einer bewussten und achtsamen Lebensführung.“

### Erlebnis als Wirtschaftsgut

Vorurteile gegenüber „den Jungen“ scheinen also genauso begründet wie in zehntausend Jahre alten Texten griechischer Philosophen; umgekehrt allerdings auch. Gegenseitiges Misstrauen der Generationen hat schon Eugen Roth bedichtet: Der junge Mensch halte Ältere „für verkalkte Deppen, die sinnlos sich durchs Leben schleppen“ – andererseits „derselbe Mensch, nun etwas älter, beurteilt jetzt die Jugend kälter.“

Ziemlich sicher sind wir alle, nicht nur Jung oder Alt, Mitglieder der „Erlebnisgesellschaft“, die Gerhard Schulze schon 1992 diagnostiziert hat, und der es an Solidarität, Anstrengung und Geduld mangle. Und wir alle sind Zielgruppe einer Erlebnisindustrie, wie es in einer Studienarbeit zum Thema Erlebnis formuliert wird: „Der Erlebniswert einer Dienstleistung oder eines Produktes ist heute oftmals das entscheidende Element, vor allen Dingen in der Unterhaltungsindustrie und im Tourismus.“ Bis hin zum Erlebnis-Shopping, mit ganzjährig weihnachtlich-glitzernd erleuchteten und inszenierten Einkaufstempeln.

Inszeniert und aufbereitet wird auch unsere gesamte Welt, bis hin zur vermeintlichen „Natur“ – woran man allerdings auch Positives finden könnte. „Skywalks“, Aussichtsplattformen und dort aufgestellte Ferngläser? Sie helfen abgestumpfter Wahrnehmung auf die Sprünge. Naturlehrpfade und Erklärungsschilder? Ersparen eigene Recherche – aber informieren halt auch. Klettersteige? Bändigen Felswände, ermöglichen aber das Erlebnis, dort unterwegs zu sein. Und wenn ein Traum, wie etwa der vom Mont Blanc, den Christine oben geschildert hat, aus welchen Gründen auch immer gewachsen ist in jemandem, kann oft ein Pauschalangebot die einzige Möglichkeit sein, ihn Wirklichkeit werden zu lassen.

Abgerichtet werden auch die Menschen: Influencer, Bucket Lists und Social Media normieren individuelle Ziele und machen Druck, dabei zu sein – mit Zwang zum Außergewöhnlichen. Andererseits gab es wohl schon immer, wenn ausreichend viele Menschen Freizeit hatten, Kataloge mit den passenden Aufgaben: vom Baedeker-Reiseführer bis zu den 100-schönste-Touren-Büchern von Walter Pause für Bergsteiger. Entstanden als (positiv gesehen) Orientierung in der Vielfalt – oder, kritisch betrachtet, zur Ökonomisierung der Muße. Und man kann Bucket Lists auch attestieren, dass sie uns Teil einer größeren Geschichte werden lassen, etwa bei der Begehung der legendenumrankten Eiger-Nordwand; man kann die von anderen geschilderten Erlebnisse mitspüren, sich womöglich gar integrieren in eine Gemeinschaft wie durch ein Initiationsritual.

„Erleben heute“, bei Google eingegeben, führt zu Seiten wie [traveloptimizer.de](http://traveloptimizer.de), der „46 coole Freizeitaktivitäten in deiner Nähe! ... dein nächstes Mikroabenteuer fürs Wochenende oder für den Urlaub zu Hause“ verspricht. Dazu gehören Events, die das Vorurteil bestätigen, es gehe bei „Erlebnis heute“ nur um den schnellen Kick, wie ein Fallschirmsprung mit Freifallphase, Rafting oder eine Ballonfahrt. Weiter gibt es geboosterte Naturerlebnisse wie Hochseilgärten, Hängebrücken oder Baumwipfelpfade. Aber auch kulturelle Highlights (Burgen, Museen), sanften Sport wie Wandern und Radfahren – und ganz oben stehen Aktionen, die eher sozial oder „leise“ wirken: Escape Room,



Erlebnis geboostert: der „Alpspix“ über Garmisch-Partenkirchen

Alpaka-Wanderung, Dinner in the dark, ein Thermen- oder Musical-Besuch.

Das passt nicht schlecht zur (gar nicht so) „neuen“ Innerlichkeit: Schlagworte wie Hygge, Achtsamkeit, Esoterik und Meditation haben Erfolg, der Deutsche Alpenverein hat eine Kampagne namens „spüre dich selbst“.

### Erlebnis als Treibstoff der Gemeinschaft

Dass man, um sich selbst zu spüren, die Hilfe von Coaches braucht, kann man belächeln; man kann es als Chance für die Erlebnispädagogik sehen; oder einfach als Konsequenz unseres Seins als „animal sociale“, das sich im gegenseitigen Lernen weiterentwickelt. Coaching ersetzt dann die Sozialisierung durch Familie, Dorfgemeinschaft oder Verein, die allgemein nachzulassen droht.

Dabei wäre diese „Soziale Energie“ so wertvoll für eine Gesellschaft, die gemeinsam ihre Aufgaben anpackt, statt durch Ausgrenzung Schwächerer das individuelle Wohlbefinden auszuagieren, wie es der Rechtspopulismus vorgaukelt. „Soziale Energie“ ist ein neues Schlagwort von Hartmut Rosa, dem Jenaer Soziologen/Philosophen, der damit sein Konzept der „Resonanz“ erweitert.

Rosas Resonanzbegriff ist für mich nahe verwandt dem Begriff Erleben: Zumindest bei positiven Erlebnissen fühlen wir uns oft im Einklang, im Flow, auf Wellenlänge mit der Welt oder den Menschen. Tendenziell gilt für intensive Erlebnisse wie für Resonanz, dass wir aus unserer Komfortzone rausmüssen, uns öffnen: Der Ritter muss aufbrechen, um den Drachen zu fangen; die Bergsteigerin muss in ihre Wand einsteigen; der Liebende seine Erklärung machen. Und was im Resonanzkonzept noch fehlte, könnte nun durch Rosas Wortschöpfung „Throughput“ ergänzt werden, den er als Gegensatz entwirft zur Haltung der In-Output-Ökonomie („wenn ich was investiere – Energie, Vertrauen, Zeit –, will ich auch etwas dafür zurückbekommen; mindestens gleichviel.“). Rosas These: „Anstrengung führt zu Erschöpfung, wenn ihr subjektiver Fokus auf der Input-Output-Beziehung ruht, und sie führt zu Energiegewinn, wenn er auf der Tätigkeit selbst liegt, auf dem „Throughput“.“



*Das Rad der Transformation – Zu lesen von oben: Erlebnis und Resonanz findet, wer dem Ruf ins „Unverfügbare“ folgt und sich voll engagiert. Wer anschließend „gewandelt“ die Energie dieser Erfahrung in die Gemeinschaft einbringt, fördert die soziale Energie, das Erlebnis bekommt einen Mehrwert.*

So lässt sich ein Kreis schließen in Rosas Resonanzbild: Das Erlebnis im Resonanzraum wird veredelt dadurch, dass der Held, die Akteurin wieder zurückkehrt in die Gemeinschaft und sie bereichert als gewandelte Person. Sie bringt sich ein, wie die Hobbits, die nach ihrer Rückkehr ins Auenland den bösen Zauberer Saruman vertreiben – und wird so zur Ressource in der großen Quelle der sozialen Energie, an der alle teilhaben können.

Rosa analysierte schon früher, unsere Gesellschaft befinde sich in „rasendem Stillstand“ der „dynamischen Stabilisierung“, die immer mehr Energie verbrauche. Und setzt dem nun entgegen eine „ruhende Bewegung“, eine „Konzeption

zirkulierender sozialer Energie“ als einer kollektiven Kraft. „Wenn wir uns nach der Verausgabung beim Sport oder im Theater energiereicher fühlen als vorher, so haben wir nicht soziale Energie getankt, die irgendwo gespeichert gewesen wäre, sondern wir haben uns in einer ruhenden Bewegung für einen zirkulierenden Energiestrom geöffnet.“

Erlebnis kann auch egoistisch-hedonistische Befriedigung sein, ist es oft auch – und das ist nicht per se verwerflich. Aber als Antrieb für das große Rad, das eine Gesellschaft gemeinsam drehen sollte und dass sie stark macht, könnte Erlebnis einen zusätzlichen Wert gewinnen, indem die durch gute Erlebnisse gestärkten Menschen die Gemeinschaft bereichern.



*Erlebnis geboostert: Am Klettersteig „Nackerter Hund“ am Loferer Steinberg*

Einen unterstützenden Gedanken liefert die Shell-Studie: Jugendliche, die weniger Kontrolle über das eigene Leben hatten und sich generell als benachteiligt empfanden, waren anfälliger für Populismus. Könnte die Umkehrung ein Potenzial bieten? Wer sein Erleben selbst steuern kann, erfährt Kontrolle über sein Leben und sollte resilient sein gegenüber antisolidarischen Verführungen? So gesehen, wären Erlebnisse nicht rücksichtsloser Genuss, sondern „edle Räusche“, wie der einstige Innsbrucker Bischof Reinhold Stecher das Bergsteigen nannte.

### Erleben kann man trainieren

Wie ermöglichen wir nun „gute“ Erlebnisse? Für uns selbst, oder auch für unsere Mitmenschen oder für die Teilnehmenden an Veranstaltungen? Ich glaube, dass das „Erleben heute“ sich nicht groß vom „Erleben gestern“ unterscheidet. Vielleicht sollten die Werkzeuge und die Terminologie dem Aktuellen angepasst werden; Videoanalyse und Social-Media-Plattformen müssen echtem Erleben nicht im Weg stehen. Wichtig wäre meiner Meinung nach, ein paar grundlegende Botschaften dabei im Auge zu halten und rüberzubringen:

- Es kommt drauf an, was du draus machst. Erlebnisse entstehen nicht automatisch aus dem Abhaken von Sollzielen, sondern aus der Intensität, mit der du sie wahrnimmst.
- Gemeinsam erleben wir stärker. Denn zusammen ist man weniger allein. Die soziale Energie, das konstruktive Miteinander, die Freude im Team vertiefen das Erlebnis – oder können es allein schon sein.



*Erlebnis zivilisiert: Leuchtender Shopping-Tempel in Athen*

- Es muss nicht spektakulär sein. Natürlich sind Highlights nicht verboten, aber auch Unscheinbares kann reizvoll sein. Und wer mit Herz und Sinnen offen ist für die Kleinigkeiten des Lebens, dem können sie Kleinodien werden.
- Es geht ums Üb-Er-Leben: Das Wortspiel des Titels zu diesem Beitrag liefert mehrere Perspektiven. Zunächst mal sollte der Wunsch nach Erlebnissen nicht das Überleben gefährden, der Wert des Lebens steht über dem des Kicks.

Und vor allem kann (sollte?) man das Erleben auch üb-en: Wer gelernt hat, die Blume am Wegrand wahrzunehmen, könnte offener sein für ähnliche positive Mini-Erlebnisse im Leben: eine freund-

liche Begegnung oder Handreichung, fröhliches Kinderlachen, ein Sonnenstrahl. Die Leserrubrik der ZEIT „Was mein Leben reicher macht“ bringt dafür wöchentlich schöne Beispiele. Wer solche Kleinigkeiten reflektiert und als sinnstiftend werten kann, hat auch größere Chancen, aus intensiveren Erlebnissen mehr Energie zu ziehen. Und wer dem Erlebnis Zeit gibt, einzudringen, statt gleich das nächste darüberzustapeln – wie es Claus geschildert hat –, der hat vielleicht mehr davon. Ein Schluck Wein ist ein Genuss, eine Flasche nicht proportional mehr.

Erleben lässt sich trainieren und lernen, auch heute. Und wer das Erleben auf gute Art übt, kann womöglich sogar ein Überleben gewinnen.

### Literatur

Albert, M., Hurrelmann, K., Quenzel, G., Schneekloth, U., Leven, I., Utzmann, H., Wolfert, S. (2019). Jugend 2019 – 18. Shell Jugendstudie: Eine Generation meldet sich zu Wort. Hamburg: Beltz

### Internet

<https://www.zeit.de/2024/03/social-battery-soziale-energie-erschopfung-kraft> (aufgerufen am 01.03.2024)

### Autor

Andreas „Andi“ Dick, geboren 1964 in Baden-Baden, machte neben seinem Studium der Umwelt- und Verfahrenstechnik (Dipl.-Ing. FH) die Ausbildung zum staatlich geprüften Berg- und Skiführer und anschließend ein Volontariat bei der Zeitschrift „Alpin“. Er lebt mit seiner Frau Irmgard in Planegg bei München und arbeitet – nach drei Jahrzehnten als Redakteur, davon 14 Jahre bei DAV Panorama – freiberuflich als Journalist und als Ausbilder in den DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern. Gemäß der Weisheit „Wenn Mensch und Berg aufeinandertreffen, kann Ungewöhnliches passieren“, interessiert er sich für genau dieses Ungewöhnliche – im eigenen Erleben wie im Diskutieren und Lesen darüber. Kontakt: wortler@t-online.de



**Early-Bird-Anmeldung  
ab jetzt möglich!**  
[www.erleben-lernen.de](http://www.erleben-lernen.de)

# 15. Internationaler Kongress erleben und lernen 28. – 29. März 2025

## Polaritäten und was im Innersten zusammenhält

Polaritäten bestimmen unser Leben. Ohne sie wäre keine Erkenntnis möglich. Ohne Kälte könnten wir Wärme nicht wahrnehmen, ohne Trauer keine Freude, ohne Einsamkeit keine Geborgenheit. Ohne Dunkel gäbe es kein Licht, ohne Leben keinen Tod. Doch in immer komplexer agierenden Systemen und immer vielschichtigeren Lebensbezügen erwachsen oft aus einfachen Bipolaritäten schwer durchschaubare Multipolaritäten. Diese können verwirren, eine Orientierung erschweren und Menschen vor Dilemmata stellen. Gleichzeitig bilden sie eine Grundlage für Orientierung, Dialog und Zusammengehörigkeit.

Wir sind permanent aufgefordert, uns zu positionieren und Entscheidungen zu treffen. Denn nur in seltenen Fällen werden wir uns an den Extremen der Pole aufhalten. Vielmehr geht es ständig darum, das je rechte Maß zu finden. Der Mensch steht somit vor der Herausforderung, eine eigene Position auszuloten und zu finden bzw. ein Gleichgewicht und eine Balance (wieder) herzustellen – jede\*r für sich wie auch in Gruppen und in Gesellschaften. Dieses Spannungsverhältnis dreht sich also um genau das, was im Innersten zusammenhält.

Die Erlebnispädagogik arbeitet seit jeher mit Polaritäten. Betrachtet man am Beispiel Angst das Spannungsfeld zwischen Feigheit und unbedachtem Übermut, so kann das Verlassen der Komfortzone je nach Situation als gesunder Mut oder Waghalsigkeit oder das Verweilen in der Komfortzone als gesunde Vorsicht oder Überängstlichkeit bewertet werden. Es werden Situationen und Bedingungen arrangiert, die Menschen einladen und auffordern, zu erforschen und zu erfahren, was passiert, wenn man sich in Spannungsfeldern innerhalb und außerhalb seines bisherigen Komfortbereiches bewegt. Dies ermöglicht, sich selbst zu verorten, Kompetenzen zu entwickeln und zu wachsen.

Bei diesem Kongress wollen wir genauer hinsehen und herausfinden, welchen Polaritäten wir in unseren komplexen Lebenswelten ausgesetzt sind, welche dieser Spannungsfelder schon Eingang in unsere erlebnis- und handlungsorientierte Arbeit gefunden haben und welche wir darüber hinaus einbeziehen können. Wir wollen aber auch einen Blick darauf werfen, was uns hilft, immer wieder in einen sicheren und geborgenen Zustand zu gelangen und zu erkennen, was uns im Innersten zusammenhält.



**erleben und lernen**



[www.erleben-lernen.de](http://www.erleben-lernen.de)