Erlebnisse und Selbsterfahrung als Katalysator des Lernerfolgs

Ein Kameltrekking rund um die Wüstenoase Oled Driss in der Region von Marrakesch/Marokko als erlebnispädagogisches Werkzeug: Wir haben mit Beatrice Renfer (Co-Leiterin und Planerin) sowie mit Céline Herzog als Teilnehmerin gesprochen. Fazit: Die fünf Phasen eines gruppendynamischen Prozesses haben eine starke Nachhaltigkeit erzeugt. «Die Erlebnisse wirken bis heute nach», sagt Céline Herzog.

Bilder: zVg / LWO

Die Teilnehmenden am Kameltrekking 2025 mit Co-Leiterin Beatrice Renfer (stehend, dritte von rechts) und Teilnehmerin Céline Herzog (knieend, zweite von rechts).

Ein Seminar der besonderen Art startete im März 2025 in einem Hotel in Marrakesh, von wo es mit Kamelen auf Trekkingtour ging – durch die faszinierende Landschaft der Sahara. Die intensiven Erlebnisse wurden potenziert durch Ereignisse wie das Schlafen unter dem eindrücklichen Sternenhimmel der Wüste oder in Zelten. Parallel dazu wurde alles mit theoretischen Inputs der Kursleitung und mit speziellen Übungen und Reflexionen erlebbar gemacht. So konnten die Teilnehmenden in der Wüste mit der Gruppe und mit sich selbst unvergessliche und nachhaltige Erfahrungen machen. Die Interpretation und Bearbeitung des Erlebten führt sie zu einem vertieften Verständnis der Dynamik von Gruppen und Organisationen.

Fünf Phasen der Gruppendynamik – real erlebt

Die Struktur des Seminars folgte dem gruppendynamischen Modell mit seinen fünf Phasen: Forming, Storming, Norming, Performing und Adjourning. Die Wüste bot den idealen Resonanzraum für diese Prozesse – fernab von Technologie, Lärm und Reizüberflutung. Die Ruhe der Natur half den Teilnehmenden, sich auf sich selbst und auf das Miteinander zu konzentrieren.

Teilnehmerin Céline Herzog: «Die Ruhe der Wüste war überwältigend. Kein Handy, kein Lärm, nur Fokus auf die Gruppe und auf mich selbst. Es war befreiend, einfach mal offline zu sein und ganz im Moment zu leben. Besonders berührt hat mich auch das Tanzen und Singen mit den Berbern am Lagerfeuer. Ein magischer Moment, der Gemeinschaft auf eine ganz neue Art spürbar gemacht hat.» Sie sei aus ihrer Komfortzone herausgetreten und in kurzer Zeit unglaublich gewachsen. Die tolle Kursgruppe und die inspirierenden Kursleiterinnen hätten diese Erfahrung noch intensiver gemacht. «Und es stimmt tatsächlich, was die Kursleitung beim Vorbereitungstreffen gesagt hat: Man kommt anders aus der Wüste zurück, wie man reingegangen ist.»

«Erlebnisse schweissen zusammen, denn sie sind authentisch»

Neben dem persönlichen Wachstum steht auch die kollektive Wirkung solcher Erlebnisse im Fokus.

Für Co-Leiterin Beatrice Renfer war besonders spürbar, wie tief die Gemeinschaft bei Aktivitäten zusammenwächst. «Diese Momente schweissen zusammen und ermöglichen es, auf einer anderen Ebene in Kontakt zu treten – menschlich, authentisch, echt.»

Bereits die Planung und die Erwartungshaltung lösen erste intensive Emotionen aus. Beatrice Renfer: «Man versucht das Ungewisse und Ungewohnte irgendwie einzuplanen. Dies löst bereits erste Emotionen und erste Lernmomente aus.» Viele Teilnehmende treten bewusst oder unbewusst aus ihrer Komfortzone und finden oder suchen eine beziehungsweise ihre eigene Rolle in der neuen Gruppe. Während des Erlebnisses stellt man sich dann gewissen ungewohnten Herausforderungen ohne die üblichen Alltagsreize. «Dies führt unter anderem auch zu mehr Achtsamkeit gegenüber der Gruppe und auch mit anderen Einzelpersonen sowie mit sich selbst. Das ist auch im Berufsleben sehr wichtig.» Auch die «authentischen Erfahrungen würden enorm helfen, sich selbst noch besser kennen zu lernen. Manche Alltagsdinge wie beispielsweise das «Austreten» – also der WC-Gang – wird in der Wüste ohne Privatsphäre auf einmal zu einer «Herausforderung». So wie auch der Umgang mit der Natur und die Beobachtung, wie die anderen die Situationen zu meistern versuchen.

Kein reines Abenteuerseminar...

Was aber betont wird: Es ist kein reines Abenteuerseminar. Man arbeitet auch thematisch in Gesamtgruppen oder in kleinen Teams als Lernpartnerschaften. Beatrice Renfer: «Wir sind dafür da, die gruppendynamischen Prozesse anzustossen, um die Erkenntnisse erlebbar und vor allem sichtbar zu machen. Da braucht es von den leitenden Personen viel Aufmerksamkeit und Konzentration.» Rein organisatorisch sei für alle Leitenden die Balance zwischen dem Sicherheitsaspekt und dem Gesundheitsaspekt und der Erlebnisintensität zu finden: «Wir müssen sehr genau recherchieren und alle Eventualitäten einrechnen, ohne dass der Erlebnisfaktor künstlich entschärft wird.» Dieses Spannungsfeld sei ganz besonders herausfordernd. Man müsse auch viel Empathie für jede einzelne Person entwickeln. Und dann sei auch noch der Umgang mit dem ganzen Setting und den unvorhersehbaren Situationen.

In der Nachbearbeitung und Analyse sei dann auch wichtig, dass man ohne Wertung und Urteil die unterschiedlichen Herangehensweisen und Empfindungen sowie Einschätzungen der Mitmenschen akzeptieren könne.

Starke Nachwirkungen – auch noch lange danach

Die Erlebnisse würden tatsächlich bis heute nachwirken, betont ihrerseits Céline Herzog, die als Teilnehmerin mit dabei war. Sie habe viel reflektiert und gemerkt, dass sie klarer sehe, welche Rollen sie selbst in Gruppen einnehme: «Das hilft mir im Alltag, bewusster aufzutreten. Seitdem schätze ich auch die kleinen Dinge im Leben wieder viel mehr. Zum Beispiel ein gutes Gespräch oder einfach Zeit für mich. Wenn es jemandem nicht gut geht, nehme ich das schneller wahr. Diese Sensibilität hat sich durch die Erfahrung in der Wüste deutlich geschärft.»

Die Kombination aus körperlicher Erfahrung, das Unterwegssein in der Wüste, den Gruppenerlebnissen und gezielten Reflexionen sei sehr intensiv. Gerade durch die ungewohnte Umgebung und das bewusste Verlassen des Alltags würden Lernprozesse auf einer tieferen Ebene angestossen. «Ich habe gespürt, wie stark sich Erlebnisse einprägen, wenn sie mit Emotionen, Bewegung und echten Herausforderungen verbunden sind. Diese Art des Lernens bleibt nicht nur im Kopf, sie bewegt etwas in einem und verankert sich auf einer tieferen Ebene», so Céline Herzog.

Ohne Worte – Die Teilnehmenden berichten von nachhaltigen Erfahrungen in beeindruckender Kulisse

«Ich erlebe, also bin ich»

Erlebnispädagogik hat in der Erwachsenenbildung eine grössere Bedeutung als je zuvor. Denn ein selbst erfahrenes Erlebnis hat viele positive Effekte – und erst recht, wenn es ein Gemeinschaftserlebnis ist. Die positiven Nebenerscheinungen sind Selbstwirksamkeit, Kompetenzerwerb oder psychosoziale Gesundheit. Davon profitieren auch Studierende und Seminarteilnehmende während ihrer Weiterbildung.

Einst prägte der grosse Philosoph René Descartes im Zusammenhang mit dem Grundsatz des Zweifelns an der eigenen Erkenntnisfähigkeit den folgenden Satz: Cogito ergo sum (lateinisch für «Ich denke, also bin ich.»). In der Erwachsenenbildung gilt mittlerweile auch ein ähnlicher Grundsatz: «Ich erlebe, also bin ich». Denn über das Erleben positiver und einprägsamer Emotionen lässt sich nicht nur effizient unterrichten, sondern auch ein grosser Lernerfolg erzielen.

Relevanz in der heutigen und künftigen Arbeitswelt

In einer Zeit, in der Digitalisierung und Komplexität den Berufsalltag prägen, bietet Erlebnispädagogik einen wirkungsvollen Gegenpol. Sie fördert nicht nur Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen, sondern steigert auch die Umsetzungskompetenz – zentrale Anforderungen moderner Berufsfelder. Die Lernwerkstatt Olten setzt mit solchen Weiterbildungsformaten neue Massstäbe. Ob in Führungsseminaren oder Ausbildungen – das Erleben wird zum zentralen Lernmotor. Das Kameltrekking ist dabei ein Beispiel für die erfolgreiche Verbindung von Natur, Bildung und Persönlichkeitsentwicklung.

JoW

Ausbilder/in werden

Ausbilder/innen mit eidg. Fachausweis treten Sie auf dem Bildungsmarkt als qualifizierte Fachkräfte auf. Sie gestalten Lehr- und Lernveranstaltungen und sind verantwortlich für deren Konzeption, Planung, Durchführung sowie Evaluation. In der Schweiz verfügen rund 15'000 Personen über diesen Abschluss.

Der berufsbegleitende Lehrgang bei der Lernwerkstatt Olten umfasst sechs Module mit insgesamt 39 Ausbildungstagen. Das erste Modul schliesst mit dem SVEB-Zertifikat Ausbilder/in ab. Das Vertiefungsmodul «Gruppenprozesse begleiten» kann wahlweise im Seminarhotel oder Kloster, auf der Alp, als Segeltörn im Ijsselmeer oder als Kameltrekking in Südmarokko besucht werden.

www.ausbilder.ch

Gruppendynamik anstossen – dies gehört zu einigen der Prozesse, welche die Kursleitung jeweils ganz gezielt einleitet.