

Wagnis

«Nicht weg von allem Risiko und möglichst alle Gefahrenherde eliminieren, sondern hin zum Umgang und Bewältigen von angepassten Risikosituationen. So soll die Zielsetzung im Bewegungsunterricht heissen. Also, kleine Risiken wagen, um den grossen Risiken begegnen zu können! Oder anders gesagt: 'Fallen lernt man nur im Fallen'!»

(Baumann, 2013)



(Phil Hubbe)

Etwas wagen und verantworten – «Ich traue mich»

Im umsichtigen Umgang mit Wagnissen werden emotionale und psychische Grenzen erfahren und das Bewegen in Risikosituationen gelernt. Unter dieser Perspektive geht es darum, die Ambivalenz von Risiko und verantwortbarem Wagnis in Situationen mit ungewissem Ausgang zu erleben und sich darin zu bewähren. Die individuelle Wahrnehmung und Erwartung, dass eine schwierige Situation gemeistert und kontrolliert werden kann (Kontroll-Überzeugung) wird gefördert. Neben dem Reiz am Ungewissen braucht es auch den Mut zum Nein-Sagen und zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen. Dies führt zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls und einer gestärkten Ich-Identität. Dabei sind Erfahrungen des Gelingens als auch des Misslingens bedeutsam.

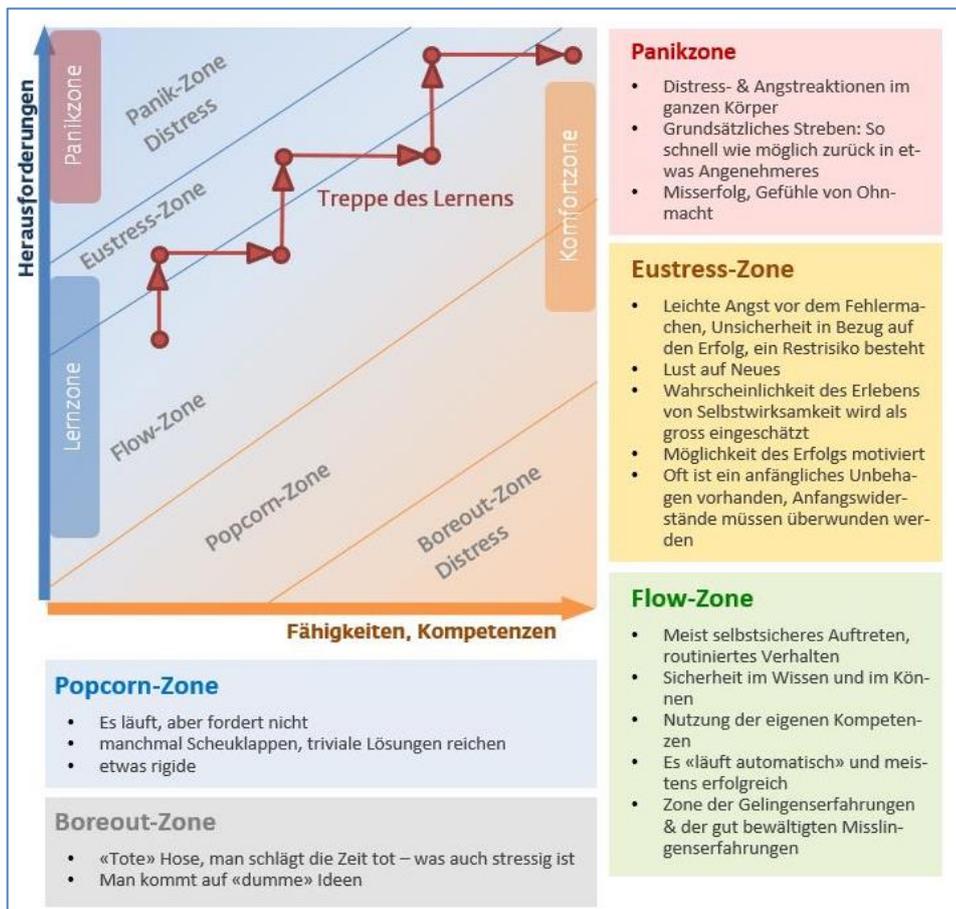
Sich mit den eigenen Grenzen und den Grenzen anderer bewegen lernen, fördert das Vertrauen ineinander und ermöglicht das gemeinsame Heranwagen an neue, grössere Herausforderungen.

Das Modell der Lernzonen

Entwicklung und Lernen spielt sich in einem Bereich zwischen Gegenwart und Zukunft ab. Der Entwicklungspsychologe Lev Vygotsky (1896 – 1934) hat dazu den Begriff der „Zone der nächsten Entwicklung“ geprägt. Einerseits führt eine zu leichte Aufgabe zu Langeweile, andererseits entsteht bei einer zu schweren Aufgabe schnell Frustration. In beiden Situationen findet kein Wachstum und keine Entwicklung statt. Mit dem Verlassen der Komfortzone und dem bewussten Annehmen von Herausforderungen kann in der Zone der eigenen nächsten Entwicklung Neues und Anderes erlebt werden. Lernen wird initiiert, die Komfortzone erweitert und Lebenskompetenz gesteigert.

- + Komfortzone - Warm, weich, bequem und auf Dauer langweilig: Denken und Handeln in gewohnten und vertrauten Mustern und Abläufen; Vermeidungsstrategien wie rationalisieren, umdeuten oder abschieben von Verantwortung, ablehnen von Risiken usw.; Abschalten, Auftanken, Pause machen
- + Lernzone – Veränderung findet statt: physische und psychische Grenzen erfahren und erleben, gewohnte Denk-, Fühl- und Verhaltensschemata werden hinterfragt oder reichen nicht mehr wie gewohnt aus, Neuorientierung, Komfortzone erweitern, Grenzen verschieben.
- + Panikzone – Gefahrenzone mit existentieller Bedrohung: nicht mehr in der Lage sein die eigene Handlungsweise zu reflektieren, Angst mit drohendem Kontrollverlust und Panik, so schnell wie möglich zurück in den Komfortbereich, Austesten der eigenen Grenzen wird immer mehr vermieden.

Im Spannungsfeld zwischen Herausforderungen und eigenen Fähigkeiten/ Kompetenzen erweitert Jennewein (2018) das 3-Zonen-Modell mit einer Boreout-, Popcorn-, Flow-, Eustress- und Distress-Zone und beschreibt darin die Treppe des Lernens.



Treppe des Lernens nach Jennewein (2019)

Viele Menschen bewegen sich gerne in der Flow-Zone, wo man weiss wie «es» geht. Neue Herausforderungen lösen einerseits oft leichten Stress aus, weil die Sicherheit fehlt. Andererseits können sie aber auch Lust wecken, zu entdecken und das Neue zu wagen. Dieser Eustress ist hilfreich und regt an, den Anfangswiderstand zu überwinden. Wenn ein Gefühl der Überforderung kommt, wird Panik ausgelöst und Distress erlebt. Der Rückzug in die angenehme Flowzone steht an. Mit zunehmender Erfahrung in der neuen Situation wird diese beherrschbarer. Dabei wird Selbstwirksamkeit erlebt und es stellt sich wieder das Flow-Erleben ein. Wird das Bedürfnis nach einer erneuten Herausforderung nicht befriedigt, kann dies das Abgleiten in die Popcorn-Zone oder in die Boreout-Zone begünstigen.

Um die Komfortzone zu verlassen, braucht es neben der intrinsischen Motivation oft auch eine kompetente Begleitung, welche sich an den Modellen «Scaffolding» und «guided participation» orientiert.

- + Scaffolding (Gerüst): Die aktive Unterstützung und Begleitung wird immer mehr zurückgenommen und das (Lern-) Gerüst schrittweise entfernt, damit die Aufgabe zunehmend eigenständig bearbeitet und bewältigt werden kann.
- + guided participation (gelenkte Partizipation): Die Aufgabe wird so strukturiert, dass zunehmend eine aktivere und verantwortlichere Rolle beim Lösen der Aufgabe übernommen werden kann.

Risikokompetenz

Wo die Routine aufhört und das Wagnis beginnt, hängt von den individuellen Fähigkeiten und Erfahrungen ab. Das Hinführen zu einer selbstbestimmten Gefahreinschätzung in Kombination mit einer guten Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung ist hilfreich für eine realistische Selbst- und Risikoeinschätzung. Nur wer die Möglichkeit hat, Risiken einzugehen, kann den Umgang mit Unsicherheit und Risiko lernen. Dabei ist es wichtig, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, die Druck und Zwang zum Wagnis minimiert und Mut zum Rückzug anerkennt. Das Gelingen wie auch das Misslingen gehört zum Wagnis und fördert die Risikokompetenz. Der gekonnte Umgang mit Risiko sollte

- + das Selbstwertgefühl stärken und Gruppenphänomene durchschauen helfen.
- + die Attraktivität von Risiko akzeptieren.
- + die Struktur von Risikosituationen verständlich machen.
- + die Fähigkeit zur Einschätzung von natur- und Umweltsituationen fördern.
- + Kommunikation in der Gruppe fördern, die Reflexion und Spaß verbindet.
- + Körperbewusstsein erhöhen.
- + Kompetenzen zur persönlichen Kontrolle vermitteln.

Überlegungen zur Sicherheit und Unfallprävention gehören zu jeder Planung und Durchführung von Wagnissituationen. Folgende Fragen stehen dabei im Fokus:

- + was kann bei der Aktivität passieren und warum kann es passieren?
- + wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit das es passiert und wie schwer können die Verletzungen sein?
- + welche Risiken dürfen oder sollen nicht in Kauf genommen werden?
- + mit welchen Massnahmen können mögliche Verletzungen verhindert oder minimiert werden.

Menschen mit Beeinträchtigung

Menschen mit Beeinträchtigung suchen neue Herausforderungen in Wagnis- und Risikosituationen, wie Menschen ohne Beeinträchtigung auch. Das Vertrauen in die innere Überzeugung neue oder schwierige Situationen erfolgreich angehen zu können (Kontroll-Überzeugung) kann mit zunehmendem Unterstützungsbedarf abnehmen. Eine kompetente Begleitung sowie den Bewegungsherausforderungen angepasste, spezielle Geräte und Materialien können dem Vertrauensverlust entgegenwirken. Dies ist umso wichtiger, da es nachweislich einen Zusammenhang zwischen Kontroll-Überzeugung in sportlichen Aktivitäten und Aktivitäten der täglichen Lebensgestaltung gibt.

Unterschiedliche Beeinträchtigungen in der Wahrnehmungs-, Beurteilungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz können bei Menschen mit kognitiver oder psychischer Beeinträchtigung, Wahrnehmungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten sowie Autismus-Spektrum Störungen die Selbststeuerungsfähigkeit sowie das Gefahrenbewusstsein einschränken.

Wagnissituationen sind immer mit einem gewissen Risiko verbunden. Dabei verunfallen Menschen mit Beeinträchtigung nicht mehr wie andere – aber auch nicht weniger. Insbesondere in stark heterogenen Gruppen kann es jedoch schnell zu einer individuellen Über- oder Unterforderung kommen, was die Gefahr eines Unfalls erhöht. Die Intensität und die Verteilung der Belastung (Pausen) sind gruppenspezifische aber auch individuell gut zu planen.

Verwendete und weiterführende Literatur

- Baumann, H. (2013). Mut tut gut. mobilesport.ch 11/2013. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2015). Unfallprävention im Erwachsenensport. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2014). Sport und Handicap. Wege zum gemeinsamen Sport. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Zugriff am 24. 11. 2020 unter <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b9|0&la=yes>
- Gissel, N., Schwier, J. (Hrsg.) (2003). Abenteuer, Erlebnis und Wagnis – Perspektiven für den Sport in Schule und Verein?. Hamburg: Czwalina.
- Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Sport ohne Grenzen – Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Speziallehrmittel PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Jenewein, W. (2018). Über positive Führung. Zugriff am 28.12.2020 unter <https://www.youtube.com/watch?v=WTkuGWW2e0k>.
- Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (Hrsg.), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (S. 162-172), Hamburg, Czwalina.
- n.e.w.institut. Komfortzonenmodell oder 3- Sektoren-Modell. Zugriff am 28.12.2020 unter <https://new-institut.com/erlebnispädagogik/komfortzonenmodell/>.
- Pädagogische Hochschule (2019). Das erweiterte Komfortzonenmodell. Zugriff am 28.12.2020 unter <https://blogs.phsg.ch/intensivweiterbildung/?p=552>.