

Dr. Simone Gerhardt

# **Transformatives Lehren und Lernen**

## **Wie wir Veränderung ins Leben bringen**

Dossier zum Impulstag im ÖBZ mit  
Gerhard Frank am 9. Dezember 2025

## Inhalt

Impressum	2
Transformatives Lehren und Lernen – Wie wir Veränderungen ins Leben bringen	3
Den Standpunkt ändern	3
Das Ganze in den Blick nehmen	4
Unser Lebensumfeld gestalten	4
Unser Erleben beeinflussen	4
Abbildung 1: Erlebnismodell	5
Abbildung 2: Wachstumslandkarte	6
Übung: Landkarte des Lebens	7
Abbildung 3: Landkarte des Lebens	8
Positive Emotionen erzeugen	9
Neue Narrative entwickeln	9
Abbildung 4: Leitfaden für transformative Hebammen	10
Übung: Projekte entwerfen, die die neuen Begriffe erfahrbar machen	11
Literaturquellen	13

## Impressum

*Dr. Simone Gerhardt:*  
*Transformatives Lehren und Lernen –*  
*Wie wir Veränderung ins Leben bringen.*  
*Dossier zum Impulstag im ÖBZ mit Gerhard Frank*  
*am 9. Dezember 2025 im Rahmen*  
*des Modellprojekts 2025*

*Hsg. Elisabeth Öschay, Marc Haug*  
*Münchner Umwelt-Zentrum e.V. / ÖBZ*  
*Englschalkinger Straße 166*  
*81927 München*



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



**Der Impulstag „Gutes Erleben – Das „Puparium-Modell des Wandels“ für die Bildungspraxis – Die Hebammenkunst des transformativen Lehrens und Lernens“ mit Gerhard Frank aus Wien (promovierter Naturwissenschaftler und Philosoph und Erlebnisdramaturg) ist eine Veranstaltung des Münchner Umwelt-Zentrum e.V. in Kooperation mit Akteursplattform BNE und ANU Bayern e.V. im Rahmen des Modellprojekts 2025. Der Impulstag fand am 9. Dezember 2025 im ÖBZ statt.**

## Transformatives Lehren und Lernen – Wie wir Veränderung ins Leben bringen

*Autorin: Dr. Simone Gerhardt*

Wenn Menschen zusammenkommen, sich entgegenkommen, dann ist es möglich, dass sie gemeinsam viel bewegen. Setzen sie an den richtigen Stellen an, finden die richtigen Hebelpunkte, dann können sie auch mit geringer Kraft viel bewegen. Diese Annahme ist die Grundlage, auf die wir aufbauen können.

In der Gemeinschaft erhalten wir neue Impulse, können wir uns gegenseitig inspirieren und ein stabiles Netzwerk formen. Uns tragen positive Emotionen und Visionen, die wir weitergeben können. Wir wachsen gemeinsam, denken Neues und gestalten fließend eine Veränderung, um uns in Richtung einer wünschenswerten Zukunft zu entwickeln.

Um ins Fließen zu kommen, bedarf es initiiender Methoden, sozusagen einer Hebammenkunst des transformativen Lehrens und Lernens. Hilfreich sind dabei auch die inner development goals, wie sie 2020 in Stockholm vorgestellt wurden (<https://innerdevelopmentgoals.org>). Und die Beantwortung der Frage: Wie kann ich Teil der Lösung sein und nicht Teil des Problems?

### Den Standpunkt ändern

Es kommt tatsächlich auf jeden Einzelnen an, damit die Transformation gelingen kann. Veränderung will getragen werden, sie geschieht nicht von selbst. Daher ist es notwendig, dass jeder das Ganze, das übergeordnete Ziel der Transformation im Blick behält und sich nicht in Einzelheiten und Details verliert oder sich von kleinteiligen Schwierigkeiten entmutigen lässt.

Dieser Blick aufs große Ganze bereitet uns, die wir mit einer westlich-industriellen Denkweise sozialisiert sind, jedoch Schwierigkeiten. Um die Problematik zu verdeutlichen, die wir überwinden müssen, schildert Gerhard Frank seine Erlebnisse auf der Forschungsstation Panguana im Regenwald in Peru (<https://panguana.de>); unter anderem das Urwaldkonzert der Frösche im Gegensatz zur Analyse der

Stimme einer einzelnen Art. Für ihn ergibt sich daraus die zentrale Frage: Wie kann man davon ausgehen, etwas über die Gesamtheit zu erfahren, indem man sie zerlegt und einzelne ihrer Teile untersucht? Was dagegen braucht man, um die Gesamtheit und das Zusammenspiel ihrer einzelnen Bestandteile zu erfahren?

Im Grunde geht es um eine Änderung unseres bisherigen Blickwinkels, vielleicht sogar des kompletten Standpunkts. Was nimmt man wahr? Das Einzelne oder das Ganze? Und wie lässt sich die Wahrnehmung so verschieben, dass die Ganzheit in den Blick genommen wird, anstatt immer winzigere Bestandteile?

## Das Ganze in den Blick nehmen

Die Lösung liegt in der Art unseres Erlebens. Verändern wir unser Erleben, so verändert sich auch unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Erleben setzt sich aus einzelnen Komponenten zusammen: dem imaginativen Erleben, dem Handlungserleben, dem sozialen Erleben und dem Denkerleben (siehe Abbildung 1: Erlebnismodell. Detaillierte Erläuterungen siehe Veröffentlichung „Vom Guten Erleben als Werkzeug des Wandels – Wie Veränderung möglich wird“ aus dem Jahr 2024).

Hervorzuheben ist, dass sich all diese einzelnen Komponenten gegenseitig beeinflussen und verbunden sind durch Emotionen. Gefühle sind es auch, die unser Erleben auslösend beeinflussen und die durch unser Erleben ausgelöst werden. Ihnen kommt eine besondere Bedeutung zu, wenn es darum geht, Transformation zu initiieren und zu gestalten (Details siehe Veröffentlichung „Zukunftskönnen für die Bildungspraxis – Wie wir Veränderung gestalten können“).

„Glück“ empfinden wir, wenn wir alle Erlebiskomponenten in homogenem Zusammenspiel erfahren; wird ein Teil davon jedoch überbetont oder widersprechen sich einzelne Teile, empfinden wir das als störend, als „Dissoziation“. Gutes Erleben bedeutet Stimmigkeit, gutes Erleben hebt die Spaltung zwischen Gefühl, Vorstellung, Handeln und Denken auf.

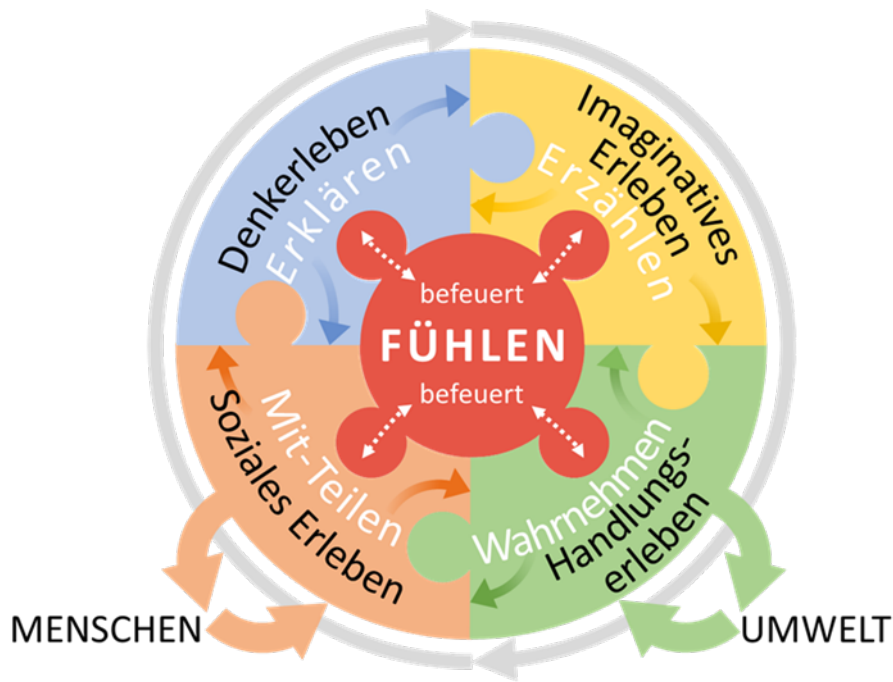
## Unser Lebensumfeld gestalten

Unsere Vorstellungswelt ist stark geprägt von der Kultur, in der wir leben. Wir gestalten unser Lebensumfeld nach den Bildern in unserem Kopf, wir passen unsere erlebte Realität an unsere Annahme über sie an. Wir wollen erleben, was wir glauben und bekommen, was wir ersehnen.

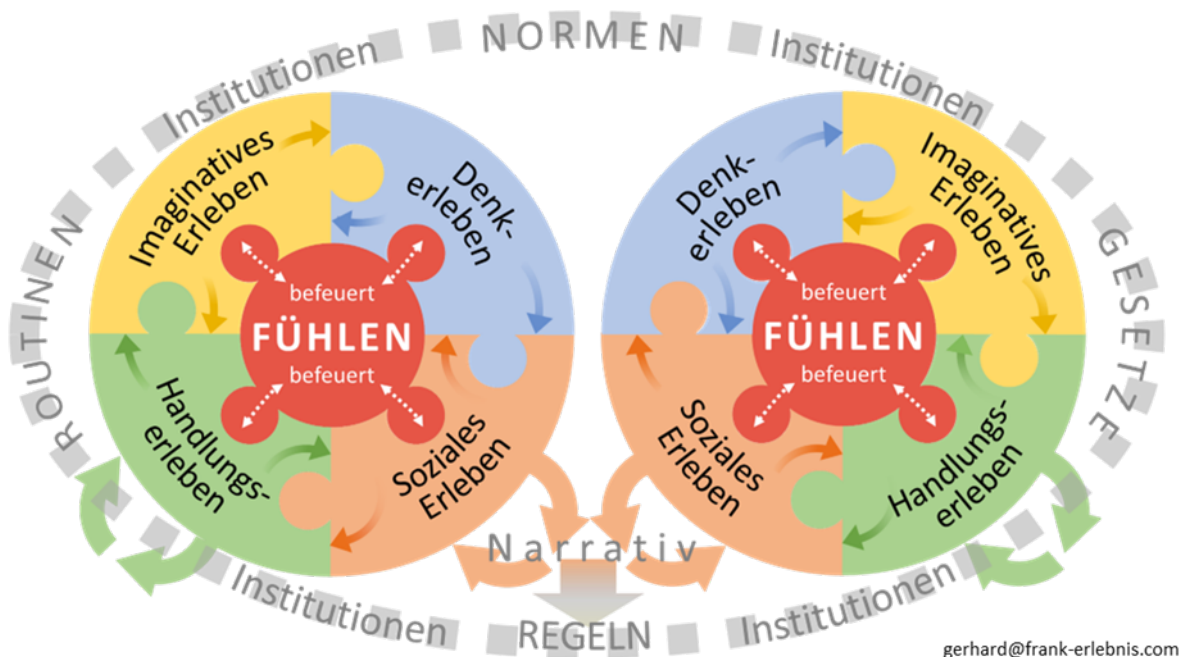
Im Moment leben wir nach einer „Wachstumslandkarte“, die Materielles und Messbarkeit betont und über die wir uns in einer „Sprache der unbelebten Dinge“ austauschen. Wir verwenden Substantive, Hauptwörter, die es uns erlauben, uns vom Sprechgegenstand zu distanzieren. Wir sind nicht verbunden mit unserer Vorstellungswelt. Unser Streben gilt Dingen, Wachstum, Luxus und Profit, mit denen wir versuchen, unsere Bedürfnisse nach Sicherheit, Unabhängigkeit, Gemeinschaft, Anerkennung u.a. zu befriedigen. (Siehe Abbildung 2: „Wachstumslandkarte“)

## Unser Erleben beeinflussen

Unsere Vorstellungen sind allerdings nicht starr, sondern können sich ändern. (Siehe Abbildung 3: „Landkarte des Lebens“. Das ist der Schlüssel, um unseren Blickwinkel zu verschieben, unseren Stand-



Im menschlichen Erleben treffen fünf autonome Prozesse aufeinander, die sich gegenseitig beeinflussen und bedingen. Auf diese Weise tritt das Erleben als sich selbst organisierender Prozess in Erscheinung. Das Emotionieren spielt dabei eine zentrale Rolle. Indem es sich mit allen anderen Erlebnisprozessen verbindet, befeuert und orientiert es das Geschehen. Handlungs- und soziales Erleben bezieht dabei das Umfeld mit ein. Denk- und imaginatives Erleben trachtet danach, das physisch Erlebte zu ordnen. Das Denkerleben, indem es die Welt „erklärt“. Das imaginative Erleben, indem es die Welt „erzählt“.



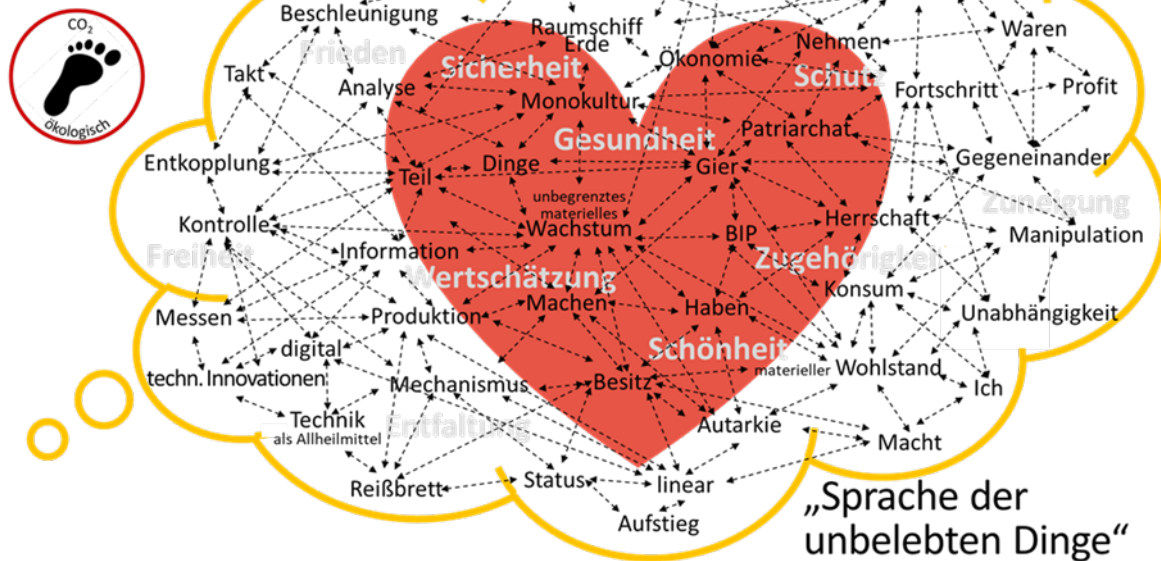
Menschen sind soziale Wesen. Im gemeinsamen Erleben erfinden wir Regeln, Gesetze, Normen und Routinen sowie institutionelle Realitäten. Dies geschieht im Einklang mit unserer kulturellen Erzählung, mit deren Hilfe wir unseren Erfahrungen wie unserem Tun Sinn und Bedeutung verleihen.

Abbildung 1: Erlebnismodell nach Gerhard Frank



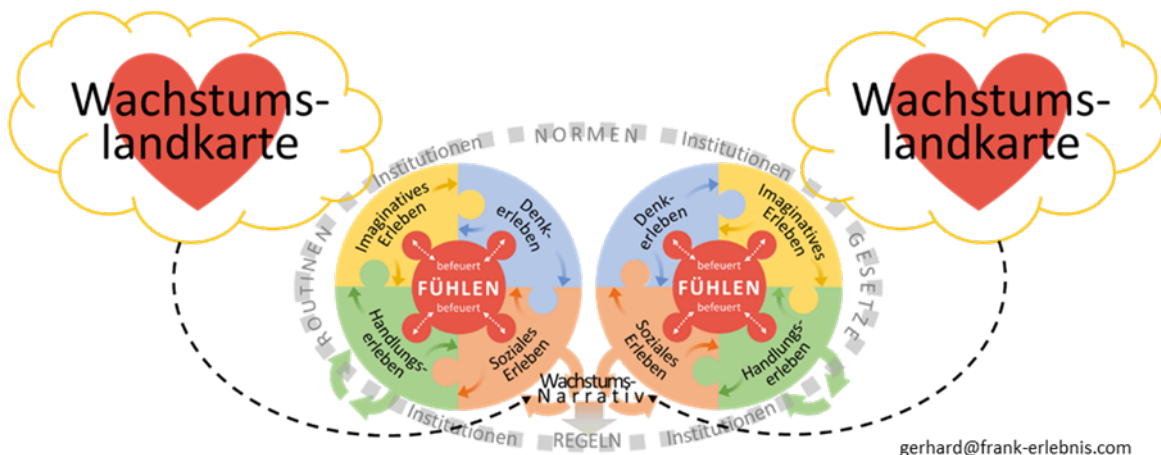
## Wachstumslandkarte

betont Materielles



Während ich aufwache, erlerne ich die für meine Kultur typische Sichtweise; das Weltbild, das ich mit den anderen teile. Es fungiert als eine Art innere, mentale Landkarte für mein Verhalten. Die Orte dieser Landkarte entsprechen meinen Begehrlichkeiten – Begriffen (schwarze Schrift), verbunden mit guten Gefühlen (symbolisiert durch das Herz). Letztere drängen mich zur Verwirklichung meiner Begehrlichkeiten im Alltag. Alles in der Hoffnung, damit grundlegende Bedürfnisse des Menschseins zu erfüllen (graue Schrift).

Die aktuelle Landkarte baut sich wie eine Erzählung um die Idee grenzenlosen Wachstums herum auf.



gerhard@frank-erlebnis.com

Diese Erzählung, das Wachstumsnarrativ, wird von den Menschen literarisch, filmisch, medial, mündlich geteilt, bestätigt und weiterentwickelt. Aus ihr heraus entwickeln wir unsere Regeln, Gesetze, Normen, Routinen, die das institutionelle wie persönliche Zusammenleben koordinieren. Zugleich wirken diese strukturellen Bedingungen unserer Koexistenz wie ein Filter, durch den wir alles um uns herum in einer bestimmten Weise wahrnehmen, uns selbst genauso wie die außermenschliche lebendige Natur.

Abbildung 2: „Wachstumslandkarte“

punkt zu ändern. Auf diese Weise gelingt es uns, statt der einzelnen Teile die Gesamtheit in den Blick zu nehmen. Denn das imaginative Erleben bietet einen Zugang, um unser Erleben zu beeinflussen: verändern wir unsere Vorstellungswelt, unsere „Bilder im Kopf“, und verknüpfen wir mit diesen Veränderungen gute Emotionen, beeinflussen wir darüber unser Handlungs-, Denk- und Sozialerleben. Wir verändern uns und transformieren die Welt, in der wir leben.

Ersetzen wir also die im Moment vorherrschenden Vorstellungen davon, nach was wir streben (z.B. Wohlstand, Wachstum, Macht, Status, Konsum, Aufstieg ...) durch andere „Begierden“ (z.B. Austausch, gemeinsames Handeln, Suffizienz, Nachhaltigkeit, Kreislaufwirtschaft, Erhalt ...), so können wir eine nachhaltige, gerechte Zukunft gestalten. Diese Änderung ist leichter, als es scheinen mag, da unsere grundlegenden Bedürfnisse weiterhin erfüllt werden, nur auf andere Art und Weise: das Bedürfnis nach Sicherheit wird nicht länger durch Macht gestillt, sondern durch Fürsorge füreinander; Anerkennung wird nicht durch Status, sondern Wertschätzung erlebt.

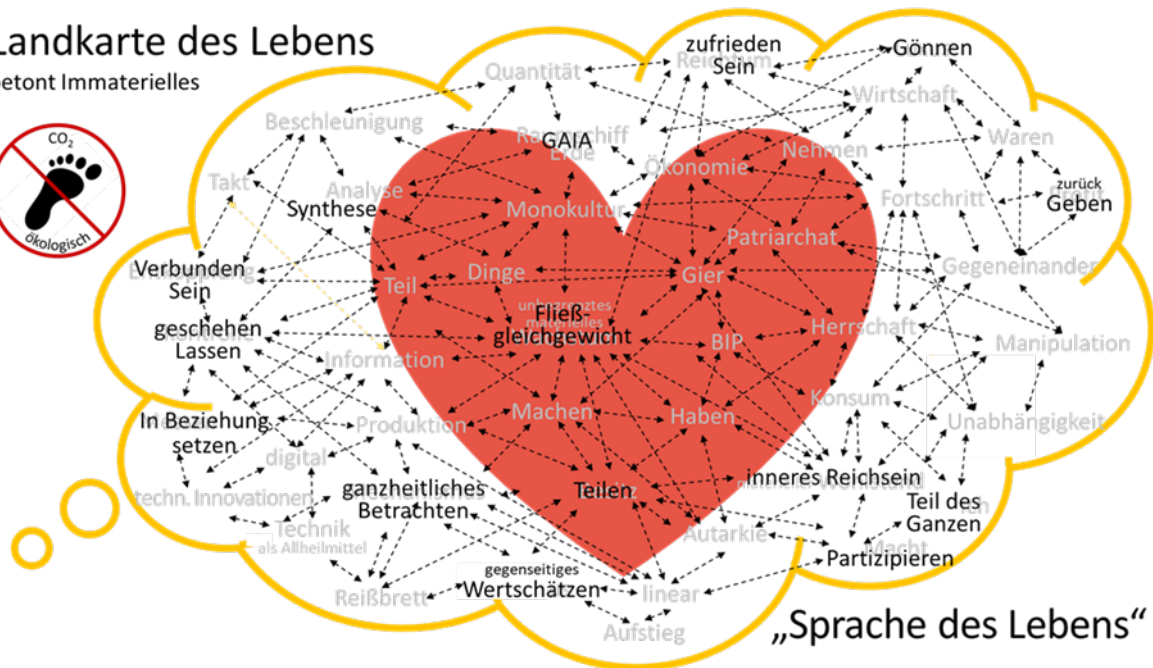
## Übung: Landkarte des Lebens

Um weitere solcher Beispiele für eine Änderung des Blickwinkels zu finden, arbeiten wir in Kleingruppen zusammen. Wir ersetzen Begierden der Wachstumslandkarte durch andere Begierden, die das jeweils zu Grunde liegende Bedürfnis ebenfalls stillen, sich allerdings zu einer veränderten, zukunftsfähigen Landkarte des Lebens zusammensetzen. Diese neuen Begriffe zeichnen sich durch Aktivität aus, es sind Verben, Tunwörter, die uns mit unserer Vorstellungswelt verbinden und uns aktiv in ihre Gestaltung einbeziehen. Mit ihnen lässt sich besser beschreiben, was Leben ist: eine Vielzahl miteinander verbundener Prozesse, ein fortwährendes Werden, stete Veränderung. Seine Komponenten stehen durchaus in eindeutigen Beziehungen, sind aber nicht starr verbunden, sondern befinden in einem Fließgleichgewicht. Das heißt, sie stehen in ständigem Austausch und reagieren auf Veränderungen.

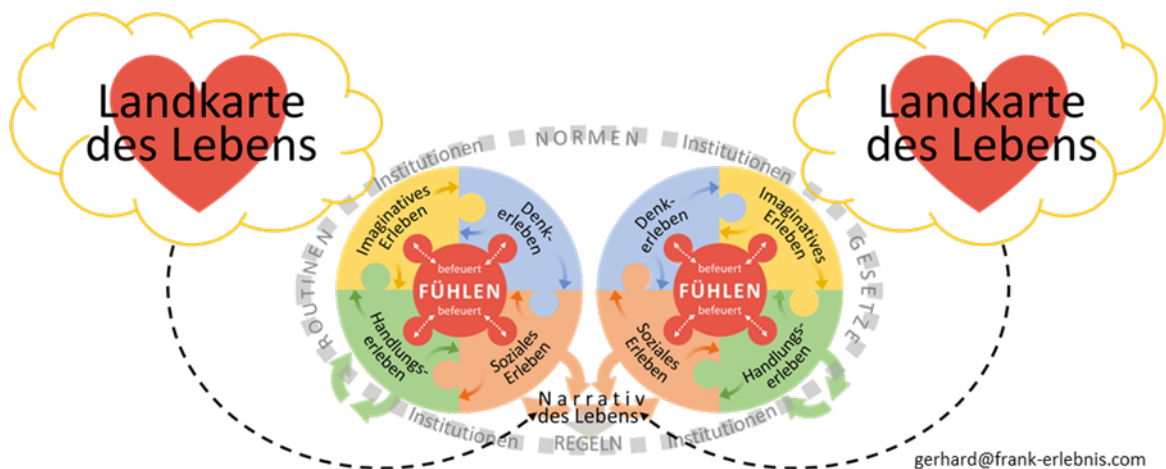
- Messen – in Beziehung setzen
- Besitz – teilen
- Luxus – gönnen
- Materieller Wohlstand – inneres reich-sein
- Macht – gemeinsam
- Status – gegenseitige Wertschätzung
- Profit – zurückgeben
- Analyse – Synthese
- Mechanistisch-technische Betrachtung – ganzheitliche Betrachtung
- Entkopplung – verbunden sein
- Kontrolle – geschehen lassen
- Erfolg – Erfahrungen machen
- Allein – gemeinsam
- Ich – Teil des Ganzen, Selbst
- Wachstum – genießen
- Reichtum – zufrieden-sein

## Landkarte des Lebens

betont Immaterielles



Während transformativer kultureller Phasen verändert sich unsere innere Landkarte. Es entstehen neue Begriffe und Begehrlichkeiten, die unserem Verhalten eine neue Richtung geben. Alte Begriffe (graue Schrift) werden entweder ersetzt, ergänzt oder in ihrer ursprünglichen Bedeutung an den neuen Zusammenhang angepasst. Während die Wachstumslandkarte mit ihrer technischen und dinglichen Betonung uns vom Leben zunehmend entfernt(e), befreit uns die Landkarte des Lebens von diesem Irrweg. Anmerkung: Bedürfnisse aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht erfasst. Vermerkte Begriffe entsprechen Vorschlägen der TeilnehmerInnen.



Unter dem Einfluss lebensbestimmender Begrifflichkeiten kristallisiert sich ein neues kulturelles Narrativ und Bewusstsein heraus, das uns mit dem planetaren Leben und dessen Gesetzlichkeiten aussöhnt. Es liefert die Grundlage für neue Regeln, Gesetze, Normen und Routinen sowie schrittweise veränderten institutionellen Realitäten, die sich am Leben orientieren.

Abbildung 3: „Landkarte des Lebens“



## Positive Emotionen erzeugen

Eine solche Änderung des Blickwinkels, der andere Begierden in den Mittelpunkt stellt, ist dann von Dauer, wenn die neuen Begierden mit ebenso starken positiven Gefühlen verbunden werden, wie die überwundenen. Dann wird man, um die zu Grunde liegenden Bedürfnisse zu stillen, den neuen Weg beschreiten und nicht in alte Muster zurückfallen. Denn was sich gut anfühlt, will man wiederholen. Geschichten sind ein unmittelbarer Weg, um über unsere Vorstellungswelt starke Emotionen zu erzeugen. Mit der Erfüllung unserer Bedürfnisse durch bestimmte Begierden sind Erzählungen verknüpft, z.B. Wachstum schafft Wohlstand. Schafft man alternative Erzählungen, z.B. Suffizienz schafft Wohlbefinden, so erweitert man die Vorstellungswelt um neue Möglichkeiten, Bedürfnisse zu befriedigen. Diese neuen Geschichten setzen sich unter Umständen nur langsam durch, da Druck ausgeübt wird auf diejenigen, die Alternativen anbieten. Dieser Druck auf „Abweichler“ führt dazu, dass nicht gehandelt wird und sich nichts ändert.

## Neue Narrative entwickeln

Es ist allerdings unbedingt nötig, diese neuen kulturellen Erzählungen hartnäckig weiterzutragen, innere Bilder zu erzeugen, die uns ermächtigen und gute Gefühle erzeugen. Denn Geschichten vermitteln nicht nur Emotionen, sie sind uns auch Handlungsanweisung, lassen sich eingängig an andere weitergeben und schlagen sich in unseren Gesetzen, Routinen, Regeln und kulturellen Normen wieder – kurz, in allem, was wir sind. Narrative wirken wie ein Filter, sie sind ein machtvoller Überbau, der beeinflusst, wie wir uns, die Welt und unsere Zukunft sehen. (Details zum Entwerfen alternativer kultureller Narrative siehe „Zukunftskönnen für die Bildungspraxis – Wie wir Veränderung gestalten können“).

Um die neuen Erzählungen mit Leben zu füllen, müssen sie erfahrbar gemacht werden. Dies geschieht am besten durch Vermittlung in Projekten, die passend für bestimmte Zielgruppen entworfen werden.

### *Leitlinien für das Entwickeln solcher Projekte sind:*

- Eine Rahmengeschichte erfinden, die das Wollen, das Mit-Tun auslöst
- Eine wahrhaftige Inszenierung schaffen
- Teilnehmende mit einbeziehen
- Spielerisches Entdecken ermöglichen
- Niedrigschwellige Angebote schaffen
- Einfaches und Unmittelbares bevorzugen
- Beispiele geben
- Gemeinsam etwas tun
- Eine ausbaufähige Grundlage schaffen
- Erste Erfahrungen ermöglichen
- Den Lernprozess begleiten
- Wiederholungen ermöglichen
- Prozesse zulassen
- Etwas erschaffen
- Etwas selbst tun
- Kreatives Gestalten
- Nicht pädagogisch denken

## LEITFADEN für transformative Hebammen

gerhard@frank-erlebnis.com

### 1. EINE SPRACHE DES LEBENS ETABLIEREN

Die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen, bestimmt unser Denken, Wahrnehmen und Handeln. Verwenden wir dabei wiederholt Begriffe, die dem Leben zugewandt sind, wenden wir uns auch im Denken, Wahrnehmen und Handeln dem Leben, seiner Schönheit, seiner Vielfalt und seinen Gesetzmäßigkeiten zu. Verwenden wir vom Leben abgewandte Begriffe, wendet sich auch unser Denken, Wahrnehmen und Handeln davon ab.

### 2. ZUM SPIELERISCHEN EXPLORIEREN ANSTIFTEN

Körperliche Erfahrungen ermöglichen. So entstehen neue Bilder im Kopf! Inhalte als persönliche Erfahrung vermitteln! Themenrelevante physische Bezugspunkte für sensomotorisches Erleben nutzen / schaffen! „Spielerisch“ im Sinne von „Play“, nicht „Game“! „Play“ - Spiel ohne Regelvorgaben; Game - Spiel mit Regelvorgaben.

### 3. JEDE DAFÜR GETROFFENE MASSNAHME IN EINE ERZÄHLUNG EINBETTEN

Alles, was wir willentlich tun, folgt einer inneren Erzählung, die uns ein „Warum“ liefert. Fehlt diese innere Erzählung, gibt es auch keine Handlungsmotivation, bereitgestellt von den positiven Gefühlen, die diese Erzählung auslöst. „Ich will statt ich muss!“ Eine geeignete Erzählung liefert dazu den inneren Anstoß! Erzählen statt Erklären, Aufzählen und Beschreiben! Genau zwischen diesen unterschiedlichen Diskursformen unterscheiden!

### 4. LERNPROZESSE CHOREOGRAFIEREN

Lernen besteht aus einzelnen zusammenhängenden Schritten. Wie beim Tanzen. Veranstaltungen daher choreografisch planen! Konferenzen, Tagungen, Kongresse, Jahresprogramme. Schritte in Zusammenhang bringen! Zusammenhang schafft Bedeutung!

### 5. EINMAL IST KEINMAL

Wiederholtes Erleben ermöglichen. Es genügt nicht, wenn man es einmal tut. Ein Treffen, eine Konferenz, eine Tagung allein verpufft. Es hat einen Grund, warum Kinder vier Jahre in die Grundschule gehen, um Schreiben, Lesen und Rechnen zu lernen. Es geht nicht von heute auf morgen. Lernen resultiert aus Wiederholungen! Eine biologische Notwendigkeit. Außerdem: Neuerlerntes muss auf den Alltag übertragen werden. Auch das bedarf wiederholter Unterstützung.

### 6. SELBSTTUN HAT VORRANG

Schwimmen lernt nur, wer es selbst macht. Das gilt im Grunde für jede Form nachhaltig wirksamen Lernens.

### 7. GEMEINSAM STATT EINSAM

Menschen sind soziale Wesen. Sie sind biologisch auf Gemeinschaft gepolt. Im gemeinsamen Tun entstehen und wirken starke gegenseitige Kräfte, die Berge versetzen und für die Sache genutzt werden können. Zusammenarbeit begünstigen!

### 8. DAS GESCHEHEN RHYTHMISIEREN

Leben folgt inneren Rhythmen. Das Lernen ebenso. Rhythmen etablieren! Z. B. aus Team- und Plenumsphasen. Teamphase: gruppenweises Explorieren, Entdecken und Erkennen. Plenumsphase: Präsentation der Erfahrungen und Diskussion. Die Hebamme moderiert. Die Ergebnisse der Plenumsphase ergeben die Aufgabenstellung(en) der nächsten Teamphase. Am Veranstaltungsende gibt es Aufgaben für den Alltag. Die Erfahrungen daraus fließen in den Beginn der nächsten Veranstaltung ein. Siehe Pkt. 5.

### 9. KEINE DIREKTIVEN

Fragen, Tipps, Ratschläge, Aufmunterung, Lob, Bestärkung statt direkter Hinweise wie z.B. „Dort liegt der Schatz“. Ebenso Antworten nur dann geben, wenn gefragt wird und die gegebene Situation keine Möglichkeit enthält, es selbst herauszufinden. Ist eine solche Möglichkeit vorhanden, siehe Pkt. 2.

### 10. ACHTSAM BEGLEITEN

Das Geschehen aufmerksam beobachten, bei Bedarf Hilfestellungen leisten, z. B. durch Fragen, Vorschläge, praktische Unterstützung Ungeübter. Gemeinsam lachen! Mit Humor das Geschehen verflüssigen und befeuern.

Abbildung 4 „Leitfaden für transformative Hebammen“

## Übung: Projekte entwerfen, die die neuen Begriffe erfahrbar machen

### Begriff: Zufrieden-sein

- Zielgruppe: Für Schüler und Schülerinnen der 3./4. Klasse
- Dauer: achtmal im Verlauf eines Jahres, je zweimal pro Jahreszeit
- Ziel: Zufriedenheit in sich selbst finden; unabhängig von Bewertung von außen; Resilienz stärken
- Grundlage: alle Sinne ansprechen und einbeziehen, zum Beispiel durch Bewegung, kochen, Körpererfahrung, kreatives Gestalten, handwerklich etwas tun, Gemeinschaftserlebnis etc.

Ablauf:

- Februar: Schatzsuche, Saatgut ist der Schatz (Bewegung, Orientierung, Naturerfahrung)
- März: Aussaathaus bauen (handwerklich, Upcycling)
- April: Erde vorbereiten und Saatgut aussäen (Körpererfahrung), danach fortlaufend Pflege des Beetes und der Pflanzen
- Mai: Landart (kreativ, Gemeinschaft)
- Juni: Thema Wiese und Insekten (kreatives Gestalten, Wissenserwerb)
- Juli: Thema Wasser und Gewässer (Körpererfahrung, Wissenserwerb)
- September: Kooperationsspiele (Bewegung, Gemeinschaft, Körpererfahrung)
- Oktober: Ernte, Essen in Gemeinschaft gestalten (Gemeinschaft, kochen)

### Begriff: Geschehen-lassen

- Zielgruppe: Teambuilding in Unternehmen - Zukunftskönnen vermitteln
- VHS Kunst in der Natur für spirituell Interessierte
- Dauer: Workshop halber / ganzer Tag, evtl. 2 oder 3 Termine
- Ziel: Offenheit, Flexibilität, Verbundenheit erleben
- Grundlage: einen Prozess als Gruppe gestalten

Ablauf:

- Ein LandArt-Kunstwerk erschaffen
- Prozess als Gruppe gestalten und erleben
- Kunstwerk verbleibt am Ort, wird von anderen weiterverwendet
- Erfahrung, Kontrolle loszulassen
- Umsetzen im eigenen Leben und erweitern auf andere Bereiche
- Erfolgsteam: dranbleiben an Projekten, an andere Orte tragen, teilen der Erfahrung

### Begriff: Zufrieden-sein

- Zielgruppe: Erwachsene, die viel haben, aber nicht zufrieden sind
- Dauer: mehrere Tage
- Ziel: Erfahrungen zu den Fragen: Wie fühle ich mich? Habe ich alles, was ich brauche?
- Grundlage: erlebnisorientiert, sich selbst fühlen und Bedürfnisse erspüren, Suffizienz erfahren

Ablauf:

- Wildniscamp im Wald
- Minimalistischer Rahmen
- Zusammenkommen am Lagerfeuer: Ruhe, Wärme, Innerlichkeit
- Jeder bringt etwas ein

- Beobachtung der Natur, Beschäftigung nach den eigenen Bedürfnissen
- Als ein Experiment für sich selbst betrachten
- Interview: was habe ich für mich erkannt?

### **Begriff: Verbundenheit**

- Zielgruppe: Jugendliche, evtl. Mittelschule, FÖJ
- Dauer: Schullandheimwoche
- Ziel: jeder wird gebraucht nach seinen Fähigkeiten, jeder hat seine Aufgabe, aber jeder hat auch die Freiräume, die er braucht
- Grundlage: Wildnispädagogik

Ablauf:

- Rahmengeschichte für die gesamte Veranstaltung je nach Ort und Alter
- Aufgaben für die Gemeinschaft und „Rollen“ verteilen (Feuerhüter, Geschichtenerzähler, Botschafter etc.)
- Philosophieren als Methode
- LandArt
- Ausstellung am Ende
- Darstellung über social media: wie wollen wir leben?

### **Angebote für traumatisierte Kinder und Jugendliche gestalten**

- Weniger Anspruch
- So niedrigschwellig wie möglich
- Hinspüren
- An einer Sache dranbleiben
- Tiergestützte Erlebnisse
- Zoom auf etwas Kleines
- Verbunden sein
- Bei sich ankommen, sich spüren
- Sich indirekt spüren (über Tiere, Pflanzen)
- Wachstum begleiten
- Selbstwirksamkeit erleben
- Begeisterung wecken
- In verschiedene Rollen schlüpfen („Superkraft“, jeder ist selbst König oder Königin)
- Schattenspiel



## Literaturliste

### *Erlebniswissenschaft*

Frank, Gerhard (2011). Erlebniswissenschaft. Über die Kunst Menschen zu begeistern. LIT Verlag: Berlin, Münster, London, Wien.

Frank, Gerhard (2012). The Experience Science. A New Discipline on the Rise. LIT Verlag: Berlin, Münster, London, Wien.

### *Transformation Theorie*

Frank, Gerhard (2018). Zukunft schaffen. Vom guten Erleben als Werkzeug des Wandels. oekom Verlag: München.

Frank, Gerhard (2021). Zukunftskönnen. Make your handprint bigger than your footprint. Das PUPARIUM-Modell. oekom Verlag: München.

### *Transformation Praxis*

Eisler, Riane (2005). Kelch & Schwert. Unsere Geschichte. Unsere Zukunft. Weibliches und männliches Prinzip in der Geschichte. Arbor Verlag: Freiburg im Breisgau.

Eisler, Riane (2020). Die verkannten Grundlagen der Ökonomie. Wege zu einer Caring Economy. Büchner Verlag: Marburg.

### *Wahrnehmen ganzheitlich (Das Konzert am Urwaldtümpel)*

Krause Bernie (2013). Das Große Orchester der Tiere. Vom Ursprung der Musik in der Natur. Verlag Antje Kunstmann: München.

### *Zusammenhang emotionales Erleben – Wahrnehmen – Handeln – Denken- Kommunizieren*

Ciampi, Luc (1997). Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.

Ciampi, Luc und Elke Endert (2011). Gefühle machen Geschichte. Die Wirkung kollektiver Emotionen von Hitler bis Obama. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.

### *Zusammenhang Imaginatives Erleben / Geschichten erzählen – Wandel*

Blom, Philipp (2020). Das große Welttheater. Von der Macht der Vorstellungskraft in Zeiten des Umbruchs. Zsolnay: Wien.

Korten, David C. (2015). Change the Story, Change the Future. Weltsichten und ökonomischer Wandel. Phänomen-Verlag: Palma de Mallorca.

Maturana, Humberto R. und Gerda Verden-Zöller (1994). Liebe und Spiel. Die vergessenen Grundlagen des Menschseins. Carl-Auer-Systeme: Heidelberg

El Ouassil, Samira und Karig, Friedemann (2024) Erzählende Affen: Mythen, Lügen, Utopien - wie Geschichten unser Leben bestimmen | Vom Patriarchat bis zur Klimakrise: Narrative prägen die Welt. 4. Aufl., Ullstein Verlag: Berlin.

### *Zusammenhang Sprechen – Wahrnehmen – Handeln*

Gümüşay Kübra (2021). Sprache und Sein. btb Verlag: München.

Kimmerer, Robin Wall (2023). Die Grammatik der Lebendigkeit. w\_orten & meer: Hiddensee.

Kimmerer, Robin Wall (2024). Geflochtenes Süßgras. Die Weisheit der Pflanzen. Aufbau Verlag: Berlin.

Kimmerer, Robin Wall (2025). Die Großzügigkeit der Felsenbirne. Vom Glück des Schenkens. Aufbau Verlag: Berlin.

Whorf, Benjamin Lee (1986). Sprache – Denken -Wirklichkeit. Beiträge zur Metalinguistik und Sprachphilosophie.

### *Wie unsere Wahrnehmung die Gesellschaft beeinflusst*

Bregmann, Rutger (2021). Im Grunde gut: Eine neue Geschichte der Menschheit. Rohwohlt Verlag: Hamburg.

Rosling, Hans (2024). Factfulness. Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. 18. Aufl., Ullstein Verlag: Berlin.

