

# Erlebnispädagogik trifft Logotherapie

## Wertearbeit in der erlebnispädagogischen Praxis

von Johanna Jägers

Als Erlebnispädagogin faszinierte mich Reflexion schon immer, vielleicht ist sie sogar mein Lieblingsteil der erlebnispädagogischen Übungen. Um die inneren Prozesse des Menschen besser zu verstehen, habe ich mich 2019 für eine psychotherapeutische Ausbildung, die Logotherapie, entschieden. Während der Ausbildung stellte ich fest, dass Kurt Hahn (Gründer der Erlebnispädagogik) und Viktor Frankl (Gründer der Logotherapie) die gesellschaftlichen Herausforderungen des 20. Jahrhunderts ähnlich wahrgenommen und verwandte Lösungsansätze entwickelt haben. In diesem Artikel stelle ich vor, wie sich Erlebnispädagogik und Logotherapie aus meiner Sicht gegenseitig bereichern können.

### Was ist Logotherapie?

Der Name „Logotherapie“ stammt aus dem griechischen Wort „Logos“. „Logos“ hat drei Bedeutungen: 1. Wort/Sprache, 2. Struktur, Ordnung, 3. Sinn. Logotherapie oder **Sinntherapie** bezeichnet eine psychotherapeutische Richtung, die den Willen des Menschen stärkt, den Willen zum Sinn und zum Sein.

Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, war ein Wiener Arzt und Zeitgenosse von Sigmund Freud und Alfred Adler. Alle drei waren Ärzte, die sich mit Psychologie beschäftigten. Sie kannten sich persönlich, Frankl haderte aber mit den Thesen von Freud und Adler. Er wollte einen anderen Weg der Psychotherapie erkunden. Statt die Tiefe der Vergangenheit zu erforschen, richtete er seinen Blick auf die potenziellen Höhepunkte der Zukunft. So entwickelte er als Gegenpol zur Tiefenpsychologie die **Höhenpsychologie**. Frankl sagt: „überleben kann der Mensch nur, wenn er auf Ideale hinlebt“ (Frankl, 1975, 14). Der Duden beschreibt das Wort „Ideal“ als ein als höchsten Wert erkanntes Ziel. Frankls Satz heißt also: Überleben kann der Mensch nur, wenn er für sich wertvolle/sinnvolle Ziele erkannt hat. Nun stellt sich die Frage: Was ist wertvoll? Was ist sinnvoll? Bevor wir uns auf die Suche nach der Antwort machen, möchte ich Frankls Leitsatz zu dem Thema zitieren: „Im Leben geht es nicht um Sinngebung, sondern Sinnfindung“ (Frankl, 2005, 23). In diesem Satz zeigt er zwei Punkte auf:

**1. Sinngebung:** Wir können anderen keinen Sinn für ihr Leben geben. Wir können nur mit unserem eigenen Leben ein Beispiel geben: So lebe ich, diese Werte erachte ich als sinnvoll, für sie lohnt es sich für mich, jeden Tag aufzustehen. Es handelt sich also keinesfalls darum, jemandem die eigenen Werte aufzuzwingen.

**2. Sinnfindung:** Er fordert den Menschen auf, aktiv zu werden. Wir sollten uns mit dem Thema nicht nur intellektuell beschäftigen, sondern uns auf den Weg machen, um den Sinn unseres eigenen Lebens im Alltag zu erfahren. Um Sinn zu erleben, brauchen wir verschiedene Gelegenheiten, wo wir auf Menschen und Situationen reagieren und dadurch unser Leben gestalten können.

### Entdeckung der eigenen Werte

Bei der Logotherapie sind **Sinn und Wert** eng miteinander verbunden. Sinn ist eine verwirklichte und erlebte Möglichkeit im Leben und wird durch Werte erfahrbar: durch das Erkennen, das Erfassen und durch die Verwirklichung von Werten.

Frankl beschreibt drei Wege – Wertekategorien –, wie man Sinn erleben kann:

Werte-kategorien	Definition
1) Schaffens-werte	Alles, was man tut / macht / schafft / produziert. Alles, was vergänglich ist. Zum Beispiel: Sport, Musik, Gartenarbeit.
2) Erlebnis-werte	Gefühle, die man während des Tuns erlebt. Zum Beispiel: Freude, Freiheit, Gelassenheit.
3) Einstellungs-werte	Die generelle Haltung, wie man durch das Leben geht. Zum Beispiel: Dankbarkeit, Vertrauen, Zufriedenheit.

Sinn kann man entweder durch die Wertekategorien einzeln entdecken oder die drei Kategorien miteinander verbinden und sie in ihrer Dynamik (Wertedynamik) zueinander zu beobachten.

Werte-kategorien	Fragen zwischen den Wertekategorien	Beispiel
1. Schaffens-werte	„Was machst du?“	Ich fahre Ski.
2. Erlebniswerte	„Was fühlst / erlebst du während dieser Tätigkeit?“	Während des Skifahrens erlebe ich Freiheit.
3. Einstellungs-werte	„Was macht dieses Gefühl mit dir? Welche Haltung prägt dieses Gefühl?“	Das Freiheitsgefühl stärkt mein Selbstbewusstsein.
4. Rückkopplung zur Schaffens-wert	„Wofür fährst du Ski?“	Ich fahre Ski, um mich frei und selbstbewusst zu fühlen.

Der vierte Schritt, die Frage nach unserem „Wofür“, ist der Kern der Wertearbeit. Wofür will ich etwas tun oder lassen? Welcher Sinn/Wert steckt dahinter? Durch die Verbindung zwischen den Wertekategorien entstehen in uns lebensbejahende und lebensverneinende Dynamiken. Lebensbejahend ist alles, was unser Leben fördert, was uns motiviert, was uns „gut tut“. Lebensverneinend ist all das, was uns in Angst und Zweifel drängt und innerlich zerstört. Das Ziel der Logotherapie ist es, die lebensbejahenden Kreise zu stärken und die lebensverneinenden Kreise zu durchbrechen.

Die Wertedynamik zeigt vor allem, dass Werte nicht statisch sind. Sie bewegen sich, sie verändern sich, so wie auch das Leben eine ständige Entwicklung ist. Frankl empfiehlt deswegen ausdrücklich eine generelle **Anpassungsfähigkeit** bezüglich unserer Werte: „Ist es doch mitunter erforderlich, dass der Mensch nicht von einer Gruppe von Werten, bei deren Verwirklichung stehenbleibt, vielmehr „wendig“ genug ist, um zu einer anderen Wertegruppe hinüberzuwechseln, falls sich hier und nur hier die Möglichkeit einer Wertverwirklichung ergibt. Das Leben verlangt vom Menschen diesbezüglich eine ausgesprochene Elastizität, eine elastische Anpassung an die Chancen, die es ihm gibt“ (Frankl, 1975, 91). Zur Förderung der Anpassungsfähigkeit kann eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen **Erlebniswerten** helfen. Die Auseinandersetzung besteht darin, zu entdecken, welche Gefühle uns stärken. Dadurch, dass die Schaffungswerte vergänglich sind, kommt es früher oder später zu einem Verlust. Um diesen Verlust gut überwinden zu können, fragt der logotherapeutische Berater, was der Klient emotional mit dem Verlust verbindet. Zum Beispiel: Ein Spitzen-Skisportler erleidet einen Unfall. Nach dem Unfall kann er nie wieder Skifahren. Diese Tatsache erschüttert ihn sehr. Wenn es ihm gelingt, die Emotionen, die er mit dem Skifahren verbunden hatte, zu erkennen und zu benennen (z. B. Freiheit), dann kann er auf die Suche nach etwas Neuem (neuer Schaffungswert) gehen, das ihm daselbe Gefühl von Freiheit geben könnte (z. B.: Reisen). Diese herausragende Bedeutung von Gefühlen gibt es ähnlich auch in der Erlebnispädagogik, in der ein Ereignis erst durch Emotionen zum Erlebnis wird (vgl. Michl, 2009, 11). Die Wertearbeit der Logotherapie eignet sich somit gut für eine erlebnispädagogische Reflexion. Durch die Wertekategorien werden Gefühle identifiziert und in Verbindung mit anderen Werten gebracht.

### Praxisbeispiel

Das Ziel der Wertearbeit ist es, die Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten. Diese inneren Lernprozesse brauchen Zeit und Unterstützung. Ein mehrtägiges pädagogisches Programm ermöglicht Beides. Das folgende Programm wurde für eine Jugendgruppe mit Teilnehmenden zwischen 18 und 20 Jahren konzipiert. Es beinhaltet sowohl erlebnispädagogische als auch logotherapeutische Elemente, die sich ergänzen. Der Trainingsort ist eine Selbstversorgerhütte in den Bergen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	Ankommen	Kooperations-Übung	Zwei-Tages-Tour mit Gipfelerlebnis	Wanderung zurück	Rückkehr nach Hause
Nachmittag	Kennenlern-Übungen	Input: Lernzonen-Modell Klettern & Abseilen		Vorbereitung kreativer Impuls „Werte erleben“ Kleingruppen	
Abend	Input: Wertekategorien, Werte-Feld	Kleingruppen Tagesrückblick	Kleingruppen Tagesrückblick Übernachtung unter freiem Himmel	Abschlussabend Wochenrückblick am Lagerfeuer	

Abb. 1: Beispiel Wochenplan

In diesem Beispiel (siehe Abb. 1) stelle ich einen Teil der Woche – Montagabend bis Dienstagnachmittag – vor.

### Wertearbeit

Am Montagabend gibt es einen Input über die Wertekategorien. Die Einführung beginnt mit einer persönlichen Übung, die jeder für sich macht. Um die Übung besser zu verstehen, stellt ein Mitglied des Trainingsteams das eigene Beispiel der Gruppe vor.

Die Teilnehmenden sollen drei Tätigkeiten aufschreiben, die sie gerne tun (**Schaffungswert**). z. B.: Joggen, Freunde treffen, Filme anschauen.

→ Danach sollen sie eine aussuchen und ergründen, was sie während der Tätigkeit fühlen (**Erlebniswert**). z. B. Joggen: Während des Joggens fühle ich mich ausgeglichen.

→ Anschließend wird gefragt, was dieses Gefühl mit ihnen macht (**Einstellungswert**):

- Wie gehst du durch den Tag, wenn du das spürst?
- Welche Haltung wird durch dieses Gefühl gestärkt?

z. B. Joggen → ausgeglichen → Dankbarkeit (ich bin dankbar für die schöne Natur, in der ich joggen gehe)

Diese Fragen klingen zuerst ungewohnt und sind vielleicht schwer zu beantworten, aber es wird mit jeder Übung einfacher. Die Grenze zwischen den Erlebnis- und Einstellungswerten ist oft nicht eindeutig. Zum Beispiel ist Freude ein Gefühl: Ich fühle mich fröhlich. Sie kann auch eine Haltung sein: Ich gehe grundsätzlich fröhlich durch mein Leben. Es ist wichtig zu betonen, dass die Antworten auf diese Fragen höchst individuell sind. Auch wenn zwei Menschen dieselben Tätigkeiten mögen (zum Beispiel Joggen), kann es sein, dass sie während des Tuns Anderes erleben und dadurch jeweils eine andere Haltung gestärkt wird.

Der Fokus wird auf die Erlebniswerte gelenkt. Anhand des Beispiels des Trainers oder der Trainerin wird die Vergänglichkeit der Schaffungswerte (ich werde krank und kann nicht mehr joggen gehen) und zugleich die Anpassungsfähigkeit des Menschen (ich suche eine andere Tätigkeit, die mir dasselbe Gefühl von Ausgeglichenheit gibt) demonstriert. Diese Art der Anpassungsfähigkeit kann den Jugendlichen einen neuen Blick auf ihre Möglichkeiten

schenken. Auch wenn es im Leben zu einem Verlust kommt – sei es eine Fähigkeit oder ein Objekt – kann man es durch die damit verbundenen Gefühle wieder in Erinnerung rufen und durch Ähnliches ersetzen.

### Werte-Feld

Zum Schluss, als eine weitere Anwendungsmöglichkeit, bekommt jede/r einen „Wer bin ich“-Zettel (Werte-Feld), der während der Woche ausgefüllt werden kann. Auf dem Zettel sollen die Jugendlichen aufschreiben, was sie gerne tun oder erleben, was ihnen wichtig ist, ihre Träume und Wünsche. Es ist wichtig, dass sie nur positive Aspekte aufschreiben, da die Logotherapie auf die Ressourcen und Stärken des Menschen baut.

Das Werte-Feld ist im Prinzip eine Sammlung von Wertekategorien. Die Jugendlichen können während und nach der Woche selbstständig die Wertekategorien durchgehen und für sich selbst neue Entdeckungen machen (siehe Abb. 2):

- Was mache ich gerne? (Schaffungswerte – schwarz)
- Was fühle ich bei welcher Tätigkeit? (Erlebniswerte – rot)
  - Gibt es wiederkehrende Gefühle?
  - Welche Gefühle kommen bei mir am häufigsten vor?
  - Welche Gefühle möchte ich noch mehr spüren, weil sie mir guttun? (blau)
- Was für Haltungen werden durch die verschiedenen Gefühle gestärkt? (Einstellungswerte – gelber Kreis)

### Kooperationsübung

Der zweite Tag startet mit einer Kooperationsübung, dem Spinnennetz. Dabei können die Teilnehmenden neue Verhaltensweisen ohne Risiko ausprobieren. Der sichere, spielerische Rahmen

ermutigt, einen ersten Schritt in Richtung einer Veränderung zu wagen. In der passenden Reflexionsphase (vorweg-, während oder nach der Übung) erinnert der Trainer oder die Trainerin an die ausgearbeiteten Einstellungswerte: Mit welcher Haltung gehst du diese Übung an? Welchen Gefühlen willst du mehr Raum geben? Ein ängstlicher Teilnehmer, der am Vorabend „Leichtigkeit“, als seinen neuen Wert entdeckt hat, entscheidet sich trotz seiner anfänglichen Angst für die neue Haltung: Leichtigkeit. Er wird aktiv und lässt sich von anderen heben und durch eine enge Seillücke auf die andere Seite transportieren.

### Lernzonen-Modell und Klettern

Am Nachmittag wird das Lernzonen-Modell (Luckner, Nadler, 1997) erklärt, mit der zusätzlichen Frage: **Wofür** willst du deine Komfortzone verlassen? Diese Frage nimmt Bezug auf die subjektiven Erlebnis- und Einstellungswerte. Wenn jemandem sein persönliches „Wofür“ klar ist, dann trägt es ihn auch durch schwierige Situationen.

Die Gruppe wandert zur Felswand, um dort die eigenen Lernzonen beim Klettern und Abseilen hautnah zu erleben. Am Abend gibt es eine Kleingruppenreflexion. Das Klettermaterial (Seil, Karabiner, Sicherungsgerät, Klettergurt) kann bei der Reflexion helfen, den Transfer zwischen dem Erlebtem und dem Alltag herzustellen. Fragemöglichkeiten:

- Wie ging es dir heute mit deinen Lernzonen? Hast du deine Komfortzone verlassen? Wenn ja, wofür?
- Hat das Klettern etwas an deiner Einstellung zum Leben geändert?
- Beim Klettern haben dich das Klettermaterial und die sichernde Person gehalten. Was hält dich in deinem Alltag, wenn du fällst?

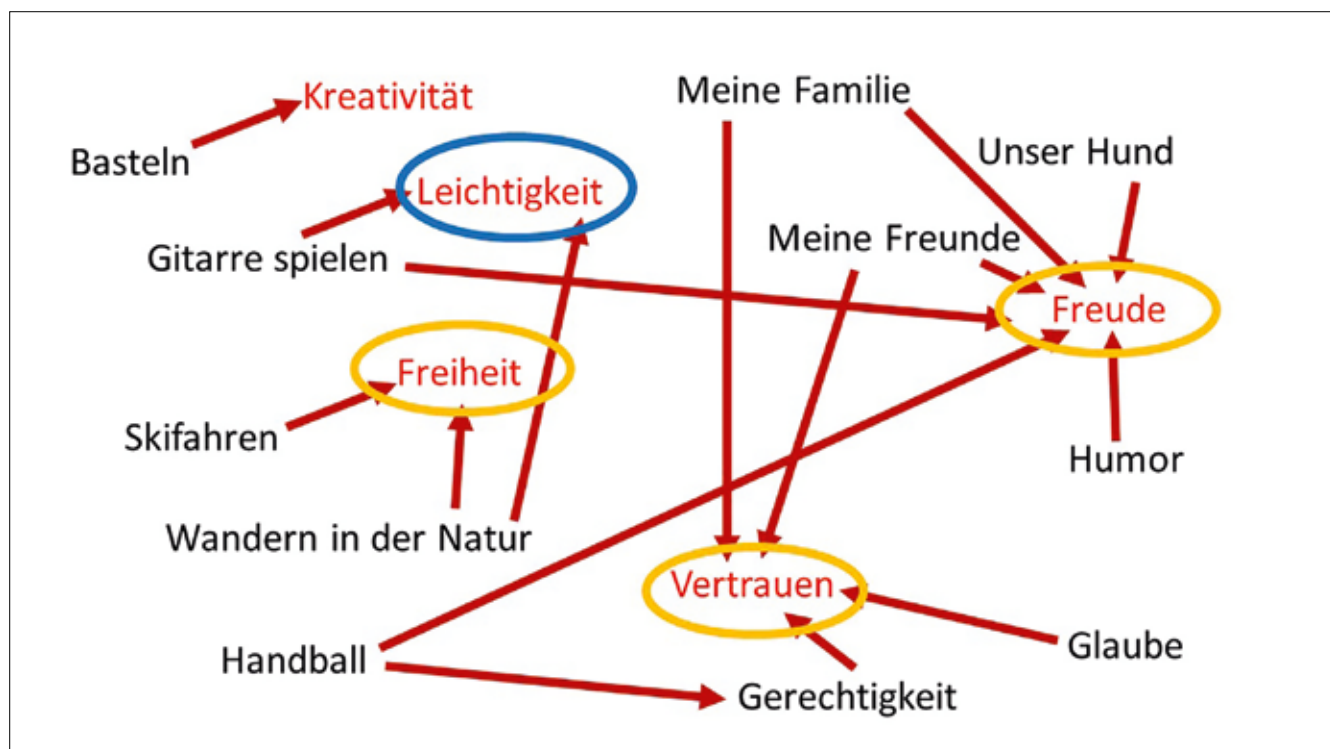


Abb. 2: Muster-Beispiel für ein durchgearbeitetes Werte-Feld



## Abschluss

Aufgrund meiner positiven Erfahrungen möchte ich Andere ermutigen, Wertearbeit in ihre pädagogische Praxis zu integrieren. Ein weiteres Praxisbeispiel aus Österreich schildert das Autorenpaar Wipperfurth und Schlick, die ein exzellentes Modell zur wert- und sinnorientierten Persönlichkeitsbildung von Pädagogen\*innen im schulischen Kontext entwickelt haben. In ihrem Pilotprojekt haben sie gesehen, wie Werte unter den Lehrkräften reflektiert wurden und dadurch erlebbar geworden sind. Wipperfurth und Schlick bestätigen, dass die „Wertedynamik eine praktikable Methode ist, um in einer zeitlich begrenzten Intervention zentrale Ansätze der Logotherapie und Existenzanalyse für pädagogisches Arbeiten und Erleben fruchtbar zu machen“ (Schlick & Wipperfurth, 2019, 445). Vor 17 Jahren schrieb Werner Michl über die mögliche Verbindung von Erlebnispädagogik und Logotherapie. Er sah eine Bereicherung in dem gegenseitigem Wissens- und Erfahrungsaustausch der beiden Seiten (Michl, 2006, 90). Ich stimme Michl zu und freue mich über die weiteren Brücken, die zwischen Erlebnispädagogik und Logotherapie gebaut werden.

## Autorin

Johanna Jägers, Erlebnispädagogin bei CVJM Aktivzentrum Hintersee, MA. Interkulturelle Psychologie und Pädagogik, Diplom-Lehrgang in Logotherapie und Existenzanalyse (Psychologische Beratung)  
Kontakt: [jjagers@cvjm.de](mailto:jjagers@cvjm.de)



## Anmerkungen

Logotherapie ist keine Methode, sie ist eine Haltung. Trainer\*innen sollten sich zuerst mit Frankls Menschenbild und Gedankengut auseinandersetzen und die eigene Wertearbeit angehen, bevor sie diese bei anderen anwenden.

Ein wichtiges Prinzip der Reflexion ist, dass sie den Jugendlichen dienen soll. Weniger ist meistens mehr. Erlebnisse brauchen Zeit, um persönlich verarbeitet zu werden.

Alte, negative Muster ändern sich nicht innerhalb eines pädagogischen Programmes. Wir können nur Angebote machen und hoffen, dass die Teilnehmenden etwas Ermutigendes aus dem Erlebten und Reflektierten mit nach Hause nehmen.

## Literatur

- Frankl, V. E. (1975). *Ärztliche Seelsorge*. München: Kindler Verlag
- Frankl, V. E. (2005). *Der Wille zum Sinn*. Bern: Huber.
- Luckner, J. & Nadler, R. (1997). *Processing the Experience: Strategies to Enhance and Generalize Learning*. Kendall/Hunt: Publishing Co.
- Michl, W. (2006). *Verwilderungswünsche, Abenteuerlust und Grenzerfahrungen – Anmerkungen zur Kurt Hahns Begriff Erlebnistherapie*. Spektrum Freizeit 30, S. 83-90.
- Online verfügbar: [https://duepublico2.uni-due.de/servlets/MCRFileNodeServlet/duepublico\\_derivate\\_00034963/08\\_michl.pdf](https://duepublico2.uni-due.de/servlets/MCRFileNodeServlet/duepublico_derivate_00034963/08_michl.pdf)
- Michl, W. (2009). *Erlebnispädagogik (2. Auflage)*. München: Ernst Reinhardt.
- Schlick, Ch. & Wipperfurth, M. (2019). *Das Modell einer sinnorientierten Wertedynamik*. Erziehung und Unterricht, Heft Mai/Juni 5-6, S. 445.