



Scheibchenweise zum Erfolg

**Praxistipps vom DiscGolf-Weltmeister
zum Frisbee®-Einsatz in Gruppen,
Schulen und Unternehmen**

Angelika Voß und Hartmut Wahrmann



Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik

Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich
ISBN 978-3-96557-088-7

Sie finden uns im Internet unter
www.ziel-verlag.de

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Verlag hat sich bemüht, die Copyright-Inhaber aller verwendeten Zitate, Texte, Bilder, Abbildungen und Illustrationen zu ermitteln. Leider gelang dies nicht in allen Fällen. Sollten wir jemanden übergangen haben, so bitten wir die Copyright-Inhaber, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Inhalt und Form des vorliegenden Bandes liegen in der Verantwortung der Autoren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printed in Germany

ISBN 978-3-96557-087-0 (Print)

Verlag: ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, www.ziel-verlag.de
1. Auflage 2021

Gesamtherstellung: FRIENDS Menschen Marken Medien
www.friends.ag

Bildnachweis: Umschlag, S. 42, S. 89, S. 107: Dirk Küpper; S. 2: D. Wendland;
S. 30: Peter Hennecke; S. 18: Olav Bjaadal; S. 37: Andreas Kölbl;
S. 39: Gerd Dorsch; S. 44: Rüdiger Barz; S. 47: Danny Strus;
S. 73: Chelle Bremen; S. 88: Uwe Kozlowski

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1. Am Anfang war die Kuchenform	11
Die Geschichte des Frisbee®-Sports bzw. Disc-Spiels	12
1.1 DiscGolf, die Spielidee	14
1.1.1 Das Geheimnis der fliegenden Scheibe	14
1.1.2 Jetzt geht's los: Das Disc-Spiel	15
1.1.3 Der Parcours	16
1.1.4 Die Scorekarte	17
1.2 DiscGolf hat Charakter	18
1.2.1 „Spirit of the Game“...	18
1.2.2 Ohne Regeln gibt es keine Freiheit	19
1.3 Von der Raupe zum Schmetterling – Die Entwicklung des Disc-Sports	19
2. Der gesundheitliche Bonus des Disc-Sports	21
2.1 Sport ist Mord?	22
2.1.1 Muskeln sind das A und O	23
2.1.2 Bewegung bringt uns unserem Ursprung näher	23
2.2 Die Natur als Therapeutin	24
2.3 Soziale Kompetenzen sichern das Miteinander	26
2.4 Ist Spielen eine nutzlose Tätigkeit?	29

3. DiscGolf als Beitrag zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	33
3.1 Frühkindliche Sporterziehung	35
3.2 Faszination DiscGolf im Schul- und Verbandssport	36
3.2.1 Körper- und Bewegungserfahrung	38
3.2.2 Soziales Lernen	39
3.2.3 DiscGolf als Kulturgut	40
3.2.4 Persönlichkeitsentwicklung mithilfe des Mediums DiscGolf	41
4. DiscGolf in der Erlebnispädagogik	43
4.1 Was ist eigentlich ein Erlebnis?	45
4.2 Eine Definition der Erlebnispädagogik	45
4.2.1 Die Handlungsorientierung	45
4.2.2 Lernen in Situationen mit Ernstcharakter	46
4.2.3 Die Gruppenorientierung	47
4.2.4 Die Pädagogische „Komposition“	48
4.3 Transfer	48
4.3.1 Der fachspezifische Transfer	49
4.3.2 Der fachübergreifende Transfer	49
4.3.3 Der metaphorische Transfer	49
4.4 Ein Praxisbeispiel am Thema Werte	50
4.4.1 Diversity	52
4.4.2 Respekt	54
4.4.3 Toleranz	56
4.4.4 Freiheit	58

5. DiscGolf in der Erwachsenenbildung	63
5.1 Eigenständiges Lernen als Selbstkonzept	64
5.2 Vorerfahrungen und Ressourcen einbeziehen	64
5.3 Das Lernmotiv und das WARUM	65
5.4 Erlebnispädagogik trifft Andragogik	65
6. Business und DiscGolf, zwei Welten treffen aufeinander	67
6.1 Lachen verbindet	69
6.1.1 Was bringt Spielen den Personalabteilungen?	71
6.1.2 Es gibt nur eine Chance für den ersten Eindruck, ein Firmen-Event für Azubis	72
6.1.3 Eine Event-Anekdoten „Die Kuh war sauer“	73
6.1.4 Erfahrungsbericht aus der Event-Praxis	74
6.2 Ein Mix für nachhaltiges Lernen	75
6.2.1 Ein DiscGolf Feedback-Seminar	76
6.2.2 Eine Seminar-Anekdoten „Der Jesus Roller“	77
6.2.3 Erfahrungsbericht aus der Seminar-Praxis	78
6.3 „Sport hat die Kraft, die Welt zu verändern.“ (Nelson Mandela)	79
6.3.1 Was kann das für Unternehmen bedeuten?	81
6.3.2 Einführung des DiscGolf im Unternehmen als Firmensport	82
6.3.3 Eine Anekdoten vom Disc-Firmensport „Der magische Flug“	83
6.3.4 Ein Zeitungsbericht zur Einführung von DiscGolf als Firmensport bei der Firma Mustl	84

7. DiscGolf als Teil der Firmenkultur	89
7.1 Der kulinarische „Teamvertrag“	91
7.2 Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper	93
7.3 Eine positive Fehlerkultur als Garant für Kreativität und Fortschritt	95
7.4 Eine solidarische Firmenkultur könnte Leben verlängern	97
8. „Tu Gutes und rede darüber“	101
8.1 Ein DiscGolf-Parcours als Sympathieträger	103
8.2 Die Disc als fliegender Werbeträger	104
8.3 Augen auf für die schöne bunte DiscGolf-Welt	104
8.4 Alles hat seinen Preis	105
Nachwort	108
Danksagung	109
Die Autoren – Biographie	110
Literaturverzeichnis	112

Vorwort

Frisbee®, das Spiel mit der Scheibe kennen Sie bestimmt vom letzten Strandurlaub.

Bei Frisbee®-Golf durchspielen Sie mit Ihrer Gruppe einen Parcours, versuchen mit möglichst wenig Würfen ihr Ziel zu erreichen und haben jede Menge Spaß dabei.

Ähnlich wie beim klassischen Golf wirft jeder von dort aus weiter, wo die Scheibe zuletzt liegenblieb. Die Würfe je Spielbahn werden addiert. Am Ende gewinnt derjenige¹ bzw. das Team mit der geringsten Gesamtwurfanzahl. Das klingt nicht nur einfach, es ist auch ganz leicht.

Genau deshalb, weil das Spiel so einfach ist, gibt es uns viele Möglichkeiten, es pädagogisch zu nutzen und das möchten wir in diesem Buch beschreiben.

Nun kennt DiscGolf in Deutschland noch nicht jeder und aus diesem Grund gehen wir im ersten Abschnitt auf die Geschichte und das Spiel selber ein, damit die Leser sich die nächsten Abschnitte besser vorstellen können.

Für DiscGolf brauchen Sie nur die Kondition eines Spaziergängers. Trotzdem ist es ein Sport mit all seinen gesundheitlichen Vorzügen, die wir in Abschnitt 2 bewusst machen werden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt pro Tag eine Stunde Bewegung für Kinder und Jugendliche. Damit meint die WHO Bewegungen wie Radfahren, Laufen, Gehen oder Treppensteigen. „Eltern und Kinder sind in den letzten 10 bis 15 Jahren regelrecht erstarrt“, erzählt der Sportwissenschaftler Endrè Puskas vom Sport-Gesundheitspark Berlin. Unsere Beobachtung ist, dass DiscGolf auf Kinder und Jugendliche einen hohen Reiz ausstrahlt, sobald sie mit dem Sport in Berührung kommen, denn Spielen macht Spaß und die fliegenden Scheiben sind faszinierend. Diese Anziehungskraft lässt sich nutzen, damit sich die Kinder bewegen und gleichzeitig etwas lernen. Insbesondere, weil das Disc-Spiel in der freien Natur ausgeübt wird. Hier kann der Nachwuchs alle sozialen Kompetenzen lernen. In Abschnitt 3 zeigen wir auf, wie DiscGolf mit diesem hohen Aufforderungscharakter für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen genutzt werden kann.

Die positiven Eigenschaften des Disc-Sports sind das eine, der gezielte pädagogische Einsatz ein anderer. Die Erlebnispädagogik hat definierte Vorstellungen, die erfüllt sein müssen, damit über den Sport bestimmte Lerninhalte vermittelt werden können. Um diesen Beweis anzutreten, nehmen wir uns in diesem Buch dafür besonders viel Zeit, denn letztlich ist das die Voraussetzung, dass DiscGolf als „Transportmittel“ für den Lehrstoff glaubwürdig ist. Aufbauend auf die positive Wirkung, die der Sport mit sich bringt, lässt dieser einfache

¹ Für die bessere Lesbarkeit haben wir auf die Geschlechtertrennung verzichtet

Sport die Möglichkeit zu, mit zusätzlichen Regeln, Erlebnissen oder Fragespielen die Lern erfahrung in eine bestimmte Richtung zu führen bzw. zu verstärken. Um unseren Ansatz zu verdeutlichen, schließt Abschnitt 4 mit einem Praxisbeispiel ab. Wir beschreiben ein Werte Seminar, bei dem der Spielablauf, die zusätzlichen Regeln und Fragespiele genau erklärt sind, damit sie jeder nachspielen bzw. nachvollziehen kann.

Die Erlebnispädagogik für die Jugend gibt es schon sehr lange. Der Einsatz für die Erwachsenenbildung ist noch recht jung. Schade eigentlich, denn in Abschnitt 5 zeigen wir kurz auf, dass die Erlebnispädagogik dem Lernen der Erwachsenen sehr entgegenkommt.

Wie so oft, werden solche vorteilhaften Mechanismen vor allem in der Wirtschaft aufgegriffen und genutzt. So werden z. B. Koch-, Kletter- und Floßbaukurse für Unternehmen angeboten, um Teams zu stärken. Leider fehlt es meist am nötigen Transfer, damit die positiven Kurserfahrungen in den Alltag übernommen werden. Das ist schade, denn erlebnispädagogische Veranstaltungen könnten mehr als nur Teampflege sein.

Frisbee®- bzw. DiscGolf ist eine besonders geeignete Maßnahme, um Mitarbeiter zu begeistern, zu schulen und das auch noch werbewirksam zu nutzen. Vor dem Hintergrund des allgemeinen Fachkräftemangels in vielen Bereichen und Branchen in Deutschland ist das sicher ein sehr interessanter Ansatz.

Egal, ob als Event, Verhaltens-Seminar oder Firmensport (s. Abschnitt 6), die Teilnehmer lernen „spielend“ soziale Kompetenzen kennen. Dieses Miteinander, getragen von Freude und Begeisterung, schafft neues Potential und Loyalität.

Mehr als andere Sportarten ist DiscGolf für Unternehmen geeignet, weil dieser Sport nahezu jeden anspricht. Auch Personen mit Handicap können zusammen mit ihren Kollegen Spaß haben. Wie von selbst beeinflussen Sie mit Disc-Veranstaltungen Ihr Firmenimage und Ihre Firmenkultur (s. Abschnitt 7) positiv.

So ist DiscGolf bei unserer Arbeit Teil des internen Personalmarketings, um Unternehmen als innovative und attraktive Arbeitgeber zu stärken und das auch nach außen tragen zu können. Wie Disc-Scheiben, Sportflächen usw. beim externen Personalmarketing nützlich sein können, beschreiben wir im letzten Abschnitt 8.

Das Buch beleuchtet die Möglichkeiten des DiscGolf- Sports aus vielen Perspektiven. Das Ganze wird mit Beispielen erläutert und mit kleinen Anekdoten aufgelockert.

Abgesehen davon, dass wir wirklich davon überzeugt sind, das DiscGolf ideal ist, um pädagogische Ziele zu vermitteln, ist einiges auch auf andere Sportarten übertragbar. Und wer bisher dachte, „Sport ist Mord“, fühlt sich hoffentlich von den vielen Möglichkeiten und der Einfachheit des Disc-Sports motiviert.





1. Am Anfang war
die Kuchenform

1. Am Anfang war die Kuchenform

Die Geschichte des Frisbee®-Sports bzw. Disc-Spiels

Wie so viele Sportarten der Neuzeit hat auch der Frisbee®-Sport seinen Ursprung in den USA.

Es begann etwa im Jahre 1871 an der Ostküste Amerikas in Bridgeport, Connecticut, wo William Russell Frisbie eine Kuchenfabrik namens „Frisbie Pie Backing Company“ eröffnete. Schnell wuchs die Fabrik und es gab überall in der Nähe Filialen. Die Produktion wuchs auf über 80.000 Apfelkuchen je Tag!

Die Kuchen wurden in Alu-Formen (Spritzgussformen) gebacken und verkauft. Hatte man den Kuchen gegessen, warf man die leere Form weg. Nicht nur die Wegwerfgesellschaft wurde an dieser Stelle geboren. Diese Bleche waren rund und Kinder und Studenten

nutzten die weggeworfenen Bleche, um am Badestrand von Milford und an der Universität von Stanford Connecticut, zu spielen. Die Teenies und Studenten warfen sich die Kuchenformen mit der Öffnung nach unten zu und entdeckten so erstmals die Flugeigenschaften solcher Formen. Das beobachtete Frederic Morrison in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts. Zu einer Zeit, als fliegende Untertassen (= UFOs) die Menschen begeisterten, hatte er die Idee ein Produkt daraus zu machen und arbeitete an der Vervollkommenung der Form.



© Dominik Wendland, <http://www.dominikwendland.de/>

Er begann, die Flugeigenschaften dieser Bleche zu verbessern, indem er zuerst versuchte, sie mit Metallringen zu stabilisieren. Das brachte jedoch nicht den gewünschten Erfolg. Nach weiteren vergeblichen Versuchen stieß er 1947 auf das ideale Material für die „Frisbee®“-Scheiben, nämlich Kunststoff. Diese konnten nun in jeder beliebigen Form und Farbe hergestellt werden und waren zugleich sehr leicht. Einige Discs wurden mit Lichtquellen versehen und abfotografiert, um die Anwesenheit „Außerirdischer“ zu dokumentieren! Dieser „Hype“ sorgte für eine weltweite Verbreitung der fliegenden Scheiben.

Vier Jahre später entstand ein Nachfolger. Es war die beliebte „Pluto Platte“, die ab dem 13. Januar 1957 kommerziell von der Firma Wham-O vertrieben wurde.

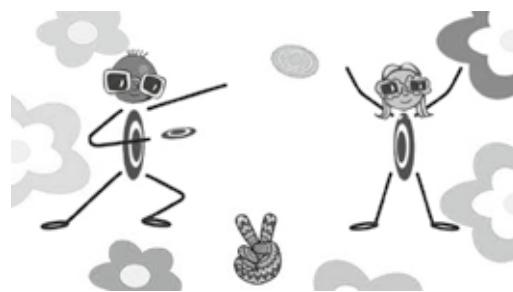
Dieses Modell hatte schon einige wichtige Merkmale, die auch die heutigen Scheiben noch aufweisen, wie zum Beispiel die Riefen im äußeren Drittel auf der Oberseite der Scheibe, die die Flugbahn stabilisierten. 1957 wurde von dem Inhaber der Vertriebsfirma die Bezeichnung „Frisbie“ für die Flugscheiben aufgeschnappt, und ohne Wissen über den historischen Ursprung ließ er sich den gleich klingenden Handelsnamen „Frisbee“ für sein Produkt eintragen.

So ist der Begriff „Frisbee“, der meist als Gattungsname verwendet wird, eine eingetragene Marke des Spielzeugherstellers Wham-O. Aus diesem Grund musste der Sport einen neuen Namen bekommen, damit die warenrechtlichen Ansprüche gewahrt blieben. Da wurden einige Begriffe ausprobiert: Flugscheibe, Segelscheibe, in der früheren DDR sogar Wurfscheibe oder Schwebedeckel. Der Sport stammt aus den USA und so hat sich schließlich der englische Begriff Disc für die Frisbee®-Scheibe durchgesetzt und wir schreiben später in diesem Buch vom Disc-Sport bzw. in unserer Sache vom DiscGolf.

1959 fand in Eagle Harbor, Michigan dann der erste internationale Frisbee®-Wettkampf statt.

Dann kamen die 60er Jahre und die Zeit der Hippies. Der Zeitgeist machte das Disc-Spiel zum Sport der Gegenkultur.

Fünf Jahre später stellte Wham-O das „Official Pro Model“ vor, eine Scheibe, die generell für jeglichen Scheibensport zu verwenden war. 1967 wurde von Ed Headrick die International Frisbee® Association (IFA) gegründet. Die heute wohl populärste Frisbee-Wettkampfform Ultimate Frisbee® tauchte das erste Mal im Jahr 1968 an der New Jersey High School auf.



So waren also die Ursprünge des heutigen Spiels mit den fliegenden Scheiben.

Heute gibt es weltweit ca. 25 Millionen Spieler in 28 Ländern (Welt-, USA-, Asien-, Europa- und Deutschlandweit) – allein bei uns in Deutschland gab es in den letzten 3 Jahren eine Steigerung um fantastische 300 Prozent!

Ca. 100 festinstallierte DiscGolf-Kurse gibt es allein in Deutschland, ca. 600 Kurse in Skandinavien, über 1000 in ganz Europa und ca. 3.500 Kurse in den USA! In Deutschland wird jedes Wochenende ein Turnier gespielt! Tendenz steigend!

1.1 DiscGolf, die Spielidee

Das Spiel mit der Scheibe ist also noch eine recht junge Sportart und davon ist DiscGolf eine von verschiedenen Varianten, um mit der Disc zu spielen. Wie der Name schon vermuten lässt, ist DiscGolf stark an Ball Golf angelehnt. Viele Regeln und Begriffe wurden übernommen. Der Ball wurde gegen Scheiben und die Bodenlöcher gegen große Körbe ausgetauscht. Und so wie die Ball Golfer mit ihren Bags voller Schläger über den Platz ziehen, haben auch DiscGolfer Taschen voller verschiedener Scheiben mit unterschiedlichen Flugeigenschaften. Ein weiterer Unterschied sind die Kosten. DiscGolf ist ein kostengünstiger Sport, den sich jeder leisten kann.

2018 gab es übrigens zum ersten Mal in Deutschland ein Turnier DiscGolf gegen traditionelles Golfball. Je 30 Spieler in aufeinander abgestimmten Leistungsklassen traten auf dem Ball-Golf Platz in Schmallenberg gegeneinander an und spielten dort 9 Bahnen mit Längen zw. 140 m und 500 m. Neben die normalen Golfflöcher im Boden wurden DiscGolf Körbe aufgestellt. Beide Gruppen hatten also gleiche Bedingungen. Während die Golfer mit ihren Abschlägen anfangs mehr Weite erzielten als die DiscGolfer mit ihren Würfen, waren diese dann aber beim Annähern und Einputten im Vorteil. Nach 9 Bahnen siegten die DiscGolfer mit insgesamt 104 Würfen weniger. Sensationell!

1.1.1 Das Geheimnis der fliegenden Scheibe

Entscheidend für jedes Spiel sind natürlich die Flugeigenschaften der Discs. Sie sollte dafür formstabil und flexibel sein. Ausschlaggebend ist dafür das Material und dessen Biegefestigkeit. Hinzu kommen die Form und der Aufbau sowie das Gewicht und die Größe der Scheibe. Als Varianten wurden häufig Schaumstoff, Stoff, Gummi und Hartplastik verwendet, aber die richtigen Scheiben, die man auch für Turniere verwendet, bestehen aus einem Kunststoff- bzw. Polyurethangemisch.

Die wichtigsten Formunterschiede gibt es bei drei verschiedenen Scheibentypen. Als erstes gibt es Discs mit einem großen Durchmesser und einem tiefen Rand. Sie benutzt man beim Mannschaftsspiel und im Allroundbereich. Zum zweiten haben wir die Scheiben mit einem sehr flachen Profil. Diese haben einen sehr geringen Luftwiderstand und werden für Weitwürfe und für DiscGolf verwendet. Und drittens, gibt es da noch die Discs mit einem erhöhten Zentrum, die mehr Auftrieb haben und aus diesem Grund sehr gut für Schwebewürfe (ähnlich Bumerang) und Hundefrisbee® geeignet sind. Flugweite und Flugstabilität werden durch das Profil, das Gewicht sowie dessen Verteilung und den Durchmesser der Scheibe bestimmt. All diese Informationen tauschen die Spieler detailliert und kameradschaftlich untereinander aus. Für Anfänger oder Veranstaltungen sind die sog. Putter völlig ausreichend, die dann noch als vierte Variante zu erwähnen sind. Letzterer Scheibentyp ist leichter zu beherrschen und verzeiht kleine Fehler.

Die Scheiben haben ein Gewicht zwischen 125 und 175 g und sind in der Anschaffung mit 15 bis 18 Euro recht preiswert. Für Teilnehmer bei erlebnispädagogischem DiscGolf ist eine Scheibe pro Person ausreichend. Nur für die regelrechten Disc-Sportler werden die unterschiedlichen Discs interessant. Manch ein Sportler beschränkt sich auf 3 Basismodelle für die unterschiedlichen Distanzen, andere haben ca. 15 Discs in ihrer Tasche, aber es gibt auch Sammler mit über 1.000 Discs.



Als namhafte Hersteller gelten die Ursprungsfirma der fliegenden Scheiben Wham-O, die Firma Innova Champion, Discraft und Latitude, um nur die größten zu nennen.

Fast jeder hat schon einmal eine Disc mit aufgedruckter Werbung in der Hand gehabt. Das sind meistens minderwertige Scheiben. Wer mit ihnen spielt, kann die Freude an DiscGolf schnell verlieren. Es käme ja auch keiner auf die Idee, mit einem Gymnastikball auf ein Fußballtor zu schießen.

1.1.2 Jetzt geht's los: Das Disc-Spiel



„DiscGolf-Plätze“ nennt man Parcours (s. Abschn. 1.1.3). Sie dürfen meistens kostenlos genutzt werden. Parcours in privater Hand kosten durchschnittlich 5 Euro pro Person und Spieltag.

Bei der Spielidee des DiscGolfs geht es darum, den Parcours mit möglichst wenigen Würfen zu durchspielen.

Dabei wird immer von dort aus weitergespielt, wo die Scheibe nach dem Wurf liegenbleibt, egal ob diese Position für die Spieler günstig oder ungünstig ist.

Jede Spielbahn muss beendet werden und die Spieler setzen ihr Spiel solange fort, bis die Scheibe im Zielkorb landet.

Diese Zielkörbe haben eine Gesamthöhe von 145 cm, eine Fangkorb-Höhe von 55 cm, eine Fangkorb-Tiefe von 24 cm und einen Fangkorbdurchmesser von 85 cm. Ca. 14 Ketten vom oberen Rand bis in den Korb bremsen die eintreffenden Scheiben und leiten sie in den Korb. Das Klingeln der Ketten ist für Spieler natürlich wie Musik in den Ohren, weil sie bei jedem Treffer erklingen.

2. Der gesundheitliche Bonus des Disc-Sports

Vier Komponenten kommen bei diesem Sport zum Tragen. Jeder dieser Bausteine hat für sich, auf seine Weise, eine positive Wirkung auf den Mensch. Alle stärken die körperliche und psychische Gesundheit und fördern das Gleichgewicht des Menschen.

2.1 Sport ist Mord?

Sport und Bewegung waren für uns als Kinder noch selbstverständlich. Bis zum Erwachsenenalter haben wir es uns gründlich abtrainiert. Jeder kennt den Satz: „Sitz still“, oder „hampel nicht rum....“ Fast alles können wir heute im Sitzen erledigen. Wir erreichen unsere Ziele mit dem Auto, sitzen acht Stunden am Schreibtisch, abends sitzen wir wieder vor dem Fernseher oder dem Computer und wenn wir Hunger haben, gehen wir an den Kühlschrank. In der zivilisierten Welt muss niemand auf die Jagd gehen, um satt zu werden. Wollen wir Freunde und Verwandte sprechen, besuchen wir sie nicht, wir rufen sie an oder schreiben ihnen eine E-Mail oder SMS. Fazit, wir sind eine Generation von Bürohengsten und Sesselpupsen geworden.

Der Urzeitmensch musste täglich ca. 25 km laufen, um Nahrung zu finden oder zu jagen. Seit viel zu kurzer Zeit gibt es die sogenannte zivilisierte Welt, damit sich der menschliche Körper an tägliches Dauersitzen gewöhnen kann. Biologisch betrachtet sind wir noch immer Tiere, die Bewegung benötigen. Bewegung bedeutet für den Menschen aus diesem Grund: Gesundheit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft, gute Laune, Selbstvertrauen und Wohlbefinden.



2.1.1 Muskeln sind das A und O



Durch Bewegung bauen wir unsere Muskulatur auf. Mit ihrer Hilfe stabilisieren wir unseren Körper. Sie haben Einfluss auf vegetative Funktionen wie das Atmen und die Pumpbewegung des Herzens. Muskeln sind kontraktile Organe. Das bedeutet, sie können sich zusammenziehen und wieder entspannen. Dieses Zusammenspiel ermöglicht unsere bewusst gesteuerten Bewegungen, aber auch die unbewussten im Inneren des Körpers.

Das hat folgende Auswirkungen:

- sie verbrauchen Energie ohne Bewegung! (Kalorienverbrauch im Schlaf),
- sie bewegen den Körper,
- sie halten ihn straff und aufrecht, stabilisieren die Gelenke,
- sie bewahren uns vor Rücken- und Knieschmerzen,
- sie speichern Energie und
- sie schütten Signale aus, die Fettdepots auflösen,
- sie fördern das Nervenwachstum beim **Aufbau von Muskeln**
- und bilden dabei neue Blutgefäße,
- durch sie werden Körperzellen für Insulin empfindlich,
- der Blutdruck wird gesenkt,
- Alzheimer wird vorgebeugt.

2.1.2 Bewegung bringt uns unserem Ursprung näher

Bewegung bringt uns also unserem Ursprung näher und setzt damit einige gesundheitsfördernde Mechanismen im körperlichen Bereich in Gang. Da der Mensch eine Einheit aus Körper und Psyche ist, hat Bewegung auch auf das Befinden große Auswirkung und ist das günstigste Anti-Aging und Antidepressivum, das es gibt:



- Von unseren Vorfahren haben wir geerbt, auf Stress mit der Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol zu reagieren. Diese Hormone machten uns fit für den Kampf oder die Flucht und wurden dabei auch abgebaut. Heute kämpfen und flüchten wir nicht mehr und die Hormone bleiben im Blut. Das kann fatale Auswirkungen haben, denn jeder Stressor löst wieder einen weiteren Hormonschub aus und so steigt der Hormonpegel mehr und mehr im Blut, was irgendwann zu körperlichen Schäden führt. Aus diesem Grund ist für den Abbau von Stresshormonen jede Art von körperlicher Aktivität wichtig. Außerdem lockert Bewegung verkrampfte Muskulatur und wirkt als Ventil für aufgestaute psychische Belastungen. Ausdauerbetonte Bewegung steigert die Stimmungslage durch Freisetzung von stimmungsaufhellenden Botenstoffen im Gehirn. Vor allem Serotonin und Dopamin wirken dabei als „Glückshormone“.

Nicht zu vergessen ist das Sonnenlicht, dass in unserer Haut das wertvolle Hormon Vitamin D3 bildet. Vitamin D3 ist u.a. zuständig für eine stabile Psyche, feste Knochen und Zähne und hat eine vorbeugende Wirkung gegen verschiedene Krebsarten.

Aktivitäten in der Natur bedeuten aus diesen Gründen eine besondere Erlebnisaktivierung mit den Effekten von Stressreduktion, Entspannung, seelischer Beruhigung, körperlicher Lebendigkeit und geistiger Wachheit, Freude und Heiterkeit des Gemüts bei gleichzeitiger Aktivierung und Stimulierung aller Sinne. Sie verleihen damit Frische, Lebendigkeit, Kreativität und Kraft.

2.3 Soziale Kompetenzen sichern das Miteinander

Sozialkompetenz wird im Miteinander mit anderen Personen wirksam; sie ermöglicht, sich im Umgang mit den Mitmenschen sozial angemessen zu verhalten (Gaschler/Klimek/Lauenstein, 2010).

Das ist leicht gesagt und doch nicht so einfach, denn der Mensch neigt dazu, alles als richtig oder falsch zu bewerten. Auch das ist ein Relikt aus Urzeiten, das uns das Überleben sicherte. Bewertung sozialer Verhaltensweisen in gut oder schlecht sind jedoch rein subjektiv und unterliegen unterschiedlichen Vorstellungen. Unterschiede in der Kultur, der Religion, im Geschlecht oder im Zeitraum haben zum Beispiel Einfluss auf diese Bewertung.



Als allgemein erstrebenswertes Ziel wäre die Gemeinschaftsfähigkeit zu nennen, die man in folgende Einzelziele untergliedern könnte:

- Hilfsbereitschaft,
- Friedfertigkeit,
- Kooperationsfähigkeit,
- Selbstbeherrschung,
- zugewandte Kommunikation,
- soziale Sensibilität (Empathiefähigkeit),
- Selbstbehauptung,
- Konflikt-/Kommunikationsfähigkeit,
- Toleranz,
- Verantwortungsbewusstsein,
- Höflichkeit (Keller/Hafner 1999, S. 10).

Unterstützt und gefördert werden die o.g. Kompetenzen durch sportliche Aktivitäten im Mannschaftssport. DiscGolf bietet wegen seines „Spirit of the Game“ (s. Abschn. 1.2.1) hierfür ein besonders großes Potenzial. Neben der o.g. objektiven physiologischen Wirkungen kann DiscGolf in besonders wirkungsvoller Weise die emotionalen, sozialen und kognitiven Kompetenzen verbessern. Doch was hat das mit Gesundheit zu tun? Mit sozialen Kompetenzen lassen sich Grundbedürfnisse des Menschen erfüllen und damit sind sie Grundlage für eine psychische Gesundheit. Hier ein paar Beispiele aus der Praxis, wie soziale Kompetenzen geübt werden.

Hilfsbereitschaft

Beim DiscGolfen wird immer in Gruppen oder sog. „Flights“ gespielt, die aus mehreren Spielern bestehen. Man spielt zwar gegeneinander aber auch innerhalb einer Gruppe.

Nicht jeder im Flight hat aber das gleiche Spielniveau und so passiert es, dass die Discs der Mitspieler nicht immer dort landen, wo sie eigentlich hinsollen!

Besonders die Einsteiger können oft nicht genau einschätzen, wo ihre Scheibe gelandet ist und dann kann die Suche sehr lange dauern. Deshalb ist es auch für alle im Flight selbstverständlich, sich gegenseitig zu helfen, wenn es darum geht, Scheiben zu suchen. Die erfahrenen DiscGolfer helfen den Unerfahrenen. Eine sehr schöne Geste, die verbindet!



3. DiscGolf als Beitrag zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Im Gegensatz zu den Erwachsenen, haben Kinder und Jugendliche einen hohen Bewegungsdrang, dem man Rechnung tragen muss, weil sie durch Bewegung die Welt entdecken. Das Bedürfnis nach Bewegung ist aus diesem Grund bei Kindern genetisch angelegt, denn es trägt zur körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung bei. Dieser Bewegungsdrang wird oft unterbunden: durch Eltern und Lehrer, die bremsen, Handys und Fernseher, die zum Stillsitzen verführen. Fehlt ausreichend Bewegung, kommt es u.a. zu motorischen Defiziten, Übergewicht, Konzentrationsschwäche und Unsicherheit bis zu Ängsten.

3.1 Frühkindliche Sporterziehung

Kinder im Vorschulalter (3 bis 6 Jahre) setzen sich bereits aktiv mit ihrer Umwelt auseinander und möchten sich in ihr bewegen. Sie nehmen neue Inhalte oder Bewegungsformen rasch auf und passen sich und ihr Verhalten diesen an. Allerdings benötigen sie dafür Zeit und viel Geduld, da vor allem im System der Wahrnehmung und im Verständnis noch nicht alle Ressourcen ausgereift sind, denn die Nervenbahnen im Gehirn sind noch nicht abschließend verknüpft.

Für DiscGolf als Sport, mit all seinen Techniken und Regeln, fehlen Vorschulkindern also noch einige Entwicklungsstufen. Trotzdem gibt es gute Gründe, sie auch in diesem Alter an das Spiel mit der Scheibe heranzuführen. Im Gegensatz zu Bällen haben Discs andere

Flugeigenschaften. Sie fliegen schneller und weiter als Bälle, sie haben mit ihren Flugbahnen einen hohen Aufforderungscharakter und knüpfen damit bei Kindern an den ausgeprägten Spieltrieb und die Fähigkeit an, sich zu begeistern.



Unbestritten wirkt sich die gezielte Förderung von Bewegung bei Kindern positiv auf deren Entwicklung aus. Je vielseitiger die Bewegung ausfällt, umso intensiver ist auch die Entwicklungsmöglichkeit des Kindes.

Die Arbeit mit Bällen, um die kindliche Bewegungserziehung zu fördern, ist anerkannt und weit verbreitet. Florian Schmidleitner stellte sich 2008 die Frage, ob das nicht auch mit Frisbee®-Scheiben möglich sein könnte, um eine neue Variante in Bewegungsabläufe einzubauen. Dafür startete er einen Versuch in einem Kindergarten und kam zu erstaunlichen Erkenntnissen, die er in seiner schriftlichen Hausarbeit für die Staatsprüfung zum Lehramt 2008/2009 einfließen ließ.

Schmidleitner standen nur vier Stunden zur Verfügung und so beschränkte er sich zunächst darauf, die Kinder an das Werfen heranzuführen. Als Start mit Papptellern und Softscheiben, um später zum Werfen mit Discs aus einem Sicherheitsbereich überzugehen, bei dem auch schon das Rückhandwerfen vorgestellt wurde. Um das Spiel mit der Scheibe weiter interessant zu gestalten, folgten darauf kindgerechte Abwandlungen: z. B. Zielwerfen auf ein Tor, auf Matten, eine Kegelstation oder Reifen, Fangen mit einer Bananenkiste, Reaktionsübungen auf Zuruf und ein Disc-Staffellauf. Gerne hätte er noch einen Lauf durch einen Hindernis-Parcours getestet, bei dem die Scheibe als Teller umfunktioniert wird und ein Ball durch den Parcours transportiert werden muss. Auch eine Abwandlung vom Tennis hielt er für denkbar.

Man muss also kein Disc-Sportler sein, um Kindern ein zusätzliches Bewegungsangebot mit Discs machen zu können. Die Scheibe lässt sich vielfältig einsetzen und man kann sich durch Altbekanntes und Bewährtes inspirieren lassen, um die Kinder zum Mitmachen zu motivieren.

Die vier Stunden hatten ergeben, dass das Werfen der Discs den Kindern leicht fiel und nach nur wenig Anleitung erreichten sie gute Wurfweiten und warfen schon recht frisbeetypisch. Im Gegensatz zum Werfen mit Bällen, war der Krafteinsatz für gleiche Wurfweiten geringer und machte damit Energie frei, um sich auf die Wurftechnik zu konzentrieren.

Auch das Fangen gelang gut und brachte den Kindern viel Freude.

Als ein Muster für den neuen Bewegungsablauf bekannt war, waren die Kinder auch in der Lage, sich den unterschiedlichen Aufgabenstellungen schnell anzupassen und damit wiederum neues zu erproben.



Abgesehen vom erweiterten Angebot für eine motorische Entwicklung der Kinder, zählt der Aspekt der Weiterentwicklung des Gehirns. Für feste Nervenverbindungen, um die Bewegungsabläufe zur Routine werden zu lassen, waren vier Stunden zu kurz. Auch aus Urzeiten tragen wir den Mechanismus in uns, Erlebnisse als Emotion im Gehirn zur Mustererkennung sofort abzuspeichern. Diese Erinnerungen werden für spätere Erlebnisse zum Abgleich herangezogen, um Entscheidungen zu fällen. Fest verankert sind hier die vier Disc-Sportstunden als positive Erlebnisse. Die Kinder haben sich auf neue Bewegungen und Ereignisse eingelassen und sich ihnen angepasst. Diese Erfahrung kann den kleinen Menschen für später helfen. Immer, wenn sie in ihrem Dasein etwas Neues erleben, das im Großen mit Bewegung, ähnlichen Trainern, Lokalitäten usw. zusammenhängt, werden sie dem positiv gegenüberstehen, weil sich positive Gefühle einstellen. Das Spiel mit der Scheibe kann damit ein Teil im Puzzle des Lebens sein, um flexibel und stressfrei mit einer sich ständig ändernden Umwelt zurechtzukommen.

3.2 Faszination DiscGolf im Schul- und Verbandssport

Ab dem Grundschulalter sind sämtliche Fähigkeiten des Menschen weitestgehend entwickelt: Sie verstehen z. B. Regeln, können sich verständlich ausdrücken, lieben Werfen und Fangen, suchen selbstständig den Kontakt zu Kameraden, haben Empathie und können sich ausdauernd auf ein Spiel konzentrieren (Stiftung Netz, Heilpädagogischer Dienst).



Trotzdem geht die Entwicklung im Verhalten, Denken und Fühlen natürlich weiter. Ich möchte sagen, sie endet nie.

Manfred von Richthofen (DSB-Präsident von 1994–2006) definierte 1996 Sinn und Zweck von Schulsport wie folgt. Und was für Schulsport gilt, gilt natürlich auch für den Vereinssport.

„...Der Schulsport ist im Fächerkanon des allgemeinbildenden Schulwesens unverzichtbar, und er muss in schulischen Lehrplänen in ausreichendem Umfang verankert bleiben. Dafür gibt es eine Reihe wichtiger Gründe – wenigstens vier sind noch einmal herauszuheben:

Körper- und Bewegungserfahrungen, wie sie im Schulsport vermittelt werden, sind wichtige Elemente der Persönlichkeitsentwicklung, und das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit sind die Basis für die Entwicklung einer sicheren Identität. Mit der Einschränkung von frei zugänglichen Bewegungs-, Spiel- und Sporträumen und der „Medialisierung“ der Umwelt von Kindern und Jugendlichen wird die Vermittlung solcher Körper- und Bewegungserfahrungen im Schulsport zu einem unverzichtbaren Bestandteil des schulischen Erziehungssystems.

Gesundheit und Wohlbefinden bilden sich auf der Grundlage von Lebenszufriedenheit und Lebensqualität. Der Schulsport liefert einen wesentlichen Beitrag zu einer so ausgelegten Gesundheitserziehung. Und in Anbetracht der vielfältigen gesundheitlichen Gefährdungen durch Bewegungsmangel, körperliche Fehlbelastungen und Stress und in Anbetracht der Risiken alltäglichen Drogenmissbrauchs erhält der Schulsport eine unersetzliche präventive Bedeutung im Rahmen einer schulischen Gesundheitserziehung.



*Der Schulsport bietet viele Gelegenheiten zum **sozialen Lernen**. Einhaltung von sozialen Regeln, kooperatives Handeln, Achtung von Mit- und Gegenspielern, Fairness stellen grundlegende Wertorientierungen und Verhaltensmuster dar, die in einer „individualisierten“ Gesellschaft immer weniger in Erscheinung treten, obwohl ihnen für das soziale Zusammenleben eine grundlegende Bedeutung zukommt.*

*Sport stellt ein **Kulturgut** moderner Gesellschaften dar. Der Auftrag des allgemeinbildenden Schulwesens, nachwachsende Generationen in kulturelle Traditionen einzuführen, gilt ohne Einschränkungen auch für den Schulsport. Er muss die Heranwachsenden zur „kritischen Teilnahme“ am Sport hinführen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sportaktivitäten in die alltägliche, „vernünftige“ Lebensführung integriert und in den Lebenslauf eingebunden werden können ...“ (In Sportpädagogik, 5/1996)*

DiscGolf bietet in diesem Sinne viele didaktische Vorteile, die den Einsatz im Schulsport oder Vereinssport empfehlenswert machen.

3.2.1 Körper- und Bewegungserfahrung



Bewegungstechnisch ist DiscGolf besonders interessant, weil die konditionellen Anforderungen und die technisch-taktischen Ansprüche vielfältig und gut dosierbar sind. Parcours sind variabel gestaltbar und können so dem Leistungsstand der Kinder oder Jugendlichen gerecht werden. Besonders förderlich für ein Commitment und eine Förderung des Selbstbewusstseins sind die schnellen Erfolge beim DiscGolfen, auch bei Anfängern, da die grundlegenden Wurftechniken schnell und einfach zu erlernen sind. Besonders erwähnenswert ist an dieser Stelle, dass sportlich schwächere Kinder und Kinder mit Handicap hervorragend in das Spiel integriert werden können. Im Gegensatz zu Ballsportarten und anderen

Wettkampfformen können diese Schülerinnen und Schüler beim Frisbee ein besseres Selbstbewusstsein aufbauen und sich gleichberechtigt ins Spielgeschehen einbringen. Trotz erheblicher Unterschiede in den technischen und taktischen Fähigkeiten zwischen den Kindern können alle dem Spiel folgen, haben ihre Erfolgsergebnisse sowie Spaß. DiscGolf eignet sich damit hervorragend für die Inklusionsarbeit in Schulen und Sportvereinen.

So kann man vor allem während der DiscGolf-Saison von April bis Oktober auf den festen Parcours immer wieder Neulinge und Einsteiger antreffen, die den Disc-Sport kennenlernen möchten. Darunter sind auch immer wieder ältere Menschen oder Menschen mit Handicap. Für die anwesenden erfahrenen DiscGolfer ist es dann

selbstverständlich, neue Spieler aufzunehmen, auf eine Spielrunde mitzunehmen und Ihnen Tipps zu geben. Trotz des hohen Leistungsunterschieds, haben alle gemeinsam Spaß am Sport, denn auch für Fortgeschrittene wird es nicht langweilig. Es gibt eine Vielzahl an Wurf- und Puttvariationen, die dem gemeinsamen Spiel mit Anfängern oder Beeinträchtigten nicht entgegenstehen.

Außerdem hat der Disc-Sport mit seinem hohen Aufforderungscharakter das Potential, die Jugend von Handy und Computer wegzulocken.

3.2.2 Soziales Lernen

Um Beziehungen zu anderen aufzubauen und vor allem zu halten, ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche eine Beziehung zu sich selbst und ihrem Körper aufbauen. Dieser Beziehungsaufbau ist ein Prozess, der sich durch Bewegungs- und Wahrnehmungserlebnisse unterstützen lässt, in dem das Kind handelnd und selbstbestimmt im Zentrum steht. Diese Erfahrungen des Selbstwirksamseins unterstützen die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes. DiscGolf



ist wie unter Abschn. 3.2.1 beschrieben geeignet, ein positives Körpergefühl aufzubauen. Da das Spiel auch schnell zu erlernen ist, gibt es den Spielern schnell das Gefühl, das Spiel in der Hand zu haben. So kann DiscGolf für eine körperliche und seelische Basis sorgen, auf der sich soziales Lernen aufbauen lässt.

So durfte ein DiscGolf Verein miterleben, wie sich innerhalb von zwei Jahren ein anfangs 14-jähriger von einem scheinbar sehr schüchternen Jungen zu einem jungen Mann entwickelte, der nun Siegerreden vor größerem Publikum hält.

Er fand schnell Gefallen an dem Sport und dem Spiel in der fairen Gemeinschaft. Durch die schnellen Erfolge (hinzukam eine Portion Talent) und die immer wiederkehrenden guten Erfahrungen mit anderen Sportlern legte sich seine Schüchternheit und er gewann zunehmend an Selbstvertrauen.

4. DiscGolf in der Erlebnispädagogik

Ohne es anfangs zu wissen, waren wir also den Grundannahmen der Erlebnispädagogik gefolgt.

„Leben heißt nicht Atmen, sondern Handeln“

davon war Rousseau (Genfer Philosoph und Pädagoge, 1712–1778) überzeugt.

Die Erlebnispädagogik setzt darauf, dass besondere Erlebnisse Prozesse in Gang setzen, sich tief einprägen und lange nachwirken. Angestrebt werden damit Entwicklungen in Verhalten, Denken und Fühlen. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz war die Erlebnispädagogik immer in ihrer jeweiligen Zeit eine Gegenbewegung zur etablierten, meist „verkopften“ Pädagogik. Lerninhalte sollen mit dieser Methode ganzheitlich erfahrbar werden, denn sie geht davon aus, dass sich Erlebnisse über ein damit verbundenes Gefühl im Gehirn lange abspeichern. Im Unterschied zu sportlichen Fun-Aktivitäten hat die Erlebnispädagogik immer eine pädagogische Zielsetzung.



4.1 Was ist eigentlich ein Erlebnis?

Zählt dazu nicht jede Alltagserfahrung? Für die meisten ist der Begriff Erlebnis mit einem besonderen Ereignis verbunden, das auch besondere Emotionen auslöst. Meistens verbinden wir damit Aktivität, Unmittelbarkeit, Spannung, Emotionalität, Abwechslung und Authentizität. Es ist also das Nichtalltägliche gemeint, das mit hohen Anforderungen an die Persönlichkeit, mit Abenteuer und vielleicht sogar Wagnis verbunden ist. An dieser Stelle setzen die meisten erlebnispädagogischen Ansätze an. So auch die von Bernd Heckmair und Werner Michl, von denen folgende Definition stammt:

4.2 Eine Definition der Erlebnispädagogik

„Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen junge Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten.“ (Michl 2015, S. 11).

Anhand dieser Definition erkennen wir, dass DiscGolf ein mögliches Medium in der Erlebnispädagogik sein kann.

4.2.1 Die Handlungsorientierung

Extrovertiert Sachbezogen	Extrovertiert Beziehungsbezogen	In Workshops sollen sich die Teilnehmer z. B. mit der Unterschiedlichkeit von Menschen (s. Seminarbeschreibung in Abschnitt 6.2) auseinandersetzen. Im Umgang mit dem Sportgerät und den besonderen Spielregeln können die Teilnehmer aktiv handelnd und mit allen Sinnen diese Persönlichkeitstypen wahrnehmen. Während der Interaktion erleben die Spieler, wie sich die Unterschiede auswirken und welche Vorteile sie im Kontext Spiel/Leben haben können. Über die Handlung wird das Ziel körperlich erfahrbar und die dabei entstehenden, meist positiven Gefühle machen eine ganzheitliche Zielerreichung möglich.
Introvertiert Sachbezogen	Introvertiert Beziehungsbezogen	

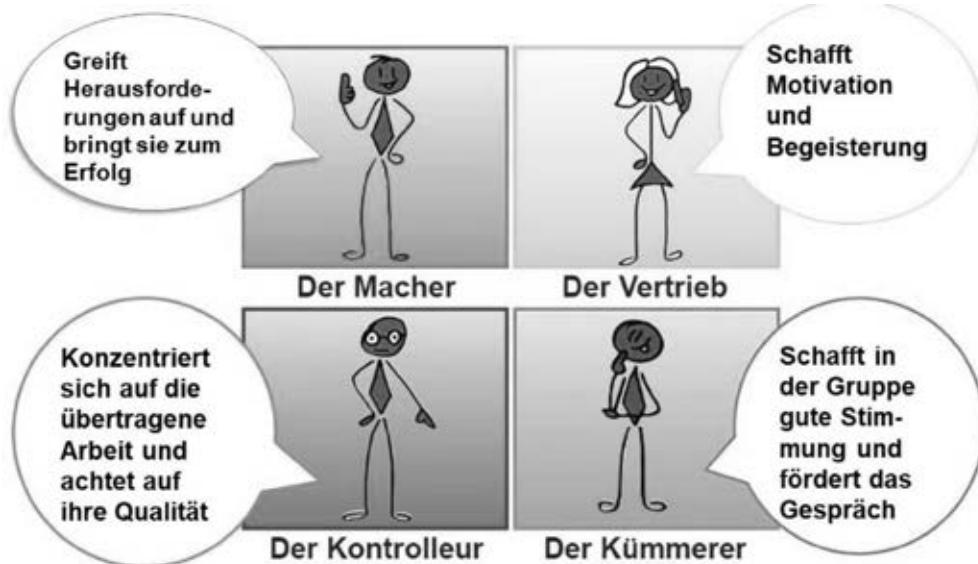
Leben haben können. Über die Handlung wird das Ziel körperlich erfahrbar und die dabei entstehenden, meist positiven Gefühle machen eine ganzheitliche Zielerreichung möglich.

4.2.2 Lernen in Situationen mit Ernstcharakter

Bleiben wir bei dem Beispiel: die Unterschiedlichkeit der Menschen. Während des Spielverlaufs bekommen die Spieler an unterschiedlichen Bahnen zusätzliche Aufgaben gestellt. Die Schwerpunkte dieser Aufgaben variieren, je nachdem welcher „Typ Mensch“ mit seinen Stärken, Eigenschaften oder Handlungen herausgestellt werden soll. Das Spiel ist hier die Laborsituation des Lebens. Um die Aufgaben zu lösen, werden die gleichen Mechanismen benötigt wie in Alltagssituationen.

Heckmair nennt außergewöhnliche Lernsituationen für die Erlebnispädagogik für unabdingbar, also „vielfältig, nicht alltäglich, real und ernsthaft“ sollen sie sein, denn im Gegensatz zu alltagsnahen Situationen schlägt hier der Gefühlspegel höher. Diesen Ausschlag des Gefühlspegels braucht die Erlebnispädagogik, um das Gelernte nachhaltig abzuspeichern, da das Gehirn über das Gefühl erinnert.

Für viele Teilnehmer von DiscGolf-Workshops ist der Disc-Sport noch unbekannt und wird wegen des Neuen und Unbekannten alleine schon deshalb zum Erlebnis. Die Veranstaltung findet in der freien Natur und u.U. auch bei schlechtem Wetter statt. Wer ein fremdes Spiel spielt, mit unterschiedlichen Wetterbedingungen und auch noch mit jedem Gelände klarkommen muss, erfährt in diesem Sport garantiert viele ungewöhnliche Spielsituationen und kann an seine Grenzen gelangen. Vor allem, weil Bewegung in der freien Natur durch die heutige Technologisierung für sich schon ungewöhnlich geworden ist.



4.2.3 Die Gruppenorientierung

Jeder DiscGolfer spielt alleine und doch auch im Team, denn auch wenn ein Spiel so ausgerichtet ist, dass jeder sein eigenes Ergebnis erzielt, spielt man nie alleine, sondern innerhalb einer Spielgruppe. Der Disc-Sport hat den Charakter, dass es innerhalb dieser sog. Flights sehr kameradschaftlich zugeht. Man unterstützt sich gegenseitig, hilft sich beim Suchen verworfener Scheiben und schafft dadurch im Flight eine positive Gruppenstimmung. Die Teilnehmer dürfen so an Leib und Seele erfahren, dass aus dieser Grundstimmung heraus alles leichter fällt. Die eigenen Ergebnisse werden besser, die der Mitspieler werden als positiv empfunden und das Kooperieren und Kommunizieren entwickelt sich ebenfalls in eine positive Richtung.

Für die leichtere Übertragung der Wirkung einer entspannten Grundstimmung in den Alltag, lassen sich zusätzliche Kooperations-und Kommunikations-Aufgaben in das Spiel einbauen, die das Reflektieren dieser Grundstimmung erleichtern. Dafür könnte DiscGolf in der Erlebnispädagogik auch als „Doppelspiel“ angelegt werden, bei dem man zusammen mit einem Partner in einer Kooperationsgemeinschaft taktisch agiert, indem Spielsituationen gemeinsam gelöst werden müssen.



4.2.4 Die Pädagogische „Komposition“



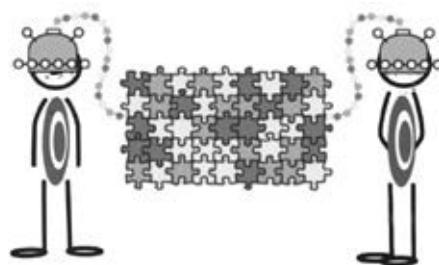
Wenn auch das Naturell des DiscGolf soziale Kompetenzen unterstützt, gelangen die Werte nicht von alleine in das Bewusstsein bzw. haben einen längeren Weg bis dorthin. Aus diesem Grund ist für eine nachhaltige Vermittlung von Beziehungsthemen mit DiscGolf als Transportmittel, eine gute Vorbereitung und Nachbereitung genauso wichtig, wie für jede Unterrichtsstunde und jedes Seminar.

DiscGolf ist vom Grunde her leicht zu verstehen und zu erlernen und bringt viele sozial-pädagogische Werte mit. Trotzdem ist der Disc-Sport für viele Lehrer und Trainer weitgehend unbekannt und erst recht als Unterrichtsmittel ungewohnt. Umso wichtiger ist ein gutes Vorstellungsvermögen, um die Inhalte gewinnbringend im Sport darstellen zu können. Es lohnt sich aus diesem Grund, in diesem Bereich Fortbildungen zu machen oder als Buchender darauf zu achten, ob die Trainer über eine entsprechende Ausbildung verfügen.

Die Ausbildung des oder der Trainer ist letztlich auch entscheidend dafür, dass der Transfer für das Alltagsleben gelingt.

4.3 Transfer

Tatsächlich wird das Erlernte jedoch nur in den Alltag übertragen und vor allem genutzt, wenn unbewusst Gespeichertes bewusst gemacht wird. Nur so gelingt es in dem schmalen Spalt zwischen Reiz und Reaktion eine tatsächliche Entscheidung zu treffen, also die Entscheidung, ob ich alte bekannte Reaktionsmuster wähle oder in dieser speziellen Situation das neu Gelernte einsetze. Dafür ist ein sog. Transfer wichtig.



Erfolgreich ist ein Transfer, wenn vor der Maßnahme eine gute Vorarbeit gemacht wird, in die der begleitete Transfer eingeplant ist. Dazu gehören zusätzlich eine genaue Ziel- und Erwartungsklärung sowie eine Bestimmung der Teilnehmergruppe. Weniger ist mehr! Denn das Leben ist komplex. Aus diesem Grund sollte man sich bei den Lerninhalten auf kleine Teilbereiche beschränken. Besser ist, die Lerninhalte in einem längeren Prozess zu vermitteln, denn mit einer Maßnahme alleine verändert sich nicht die Welt. DiscGolf macht Spaß, da

4.4.2 Respekt

Material	<ul style="list-style-type: none">⦿ DIN A 5 Klemmbretter⦿ Beobachternotizzettel mit Fragen, z. B.<ul style="list-style-type: none">- Wie haben sich die Erklärer verhalten?- Hat sich ihr Verhalten im Spiel verändert?- Was hat sich verändert?- Wie waren die Auswirkungen auf das Spiel?- Hat sich das Beziehungsverhältnis verändert?- Wenn ja, wie?⦿ Aufkleber mit respektvollem Verhalten, z. B.<ul style="list-style-type: none">- Augenkontakt- Lächeln- Zuhören
Aufgabe	<p>Beide Gruppen werden willkürlich in drei Untergruppen A, B, C geteilt. Die Gruppen 2-A, 2-B, 2-C sollen sich außer Hörweite aufstellen, möglichst auch außer Sichtweite.</p> <p>Den A-Gruppen wird eine neue Wurftechnik erklärt, die sie den B und C-Gruppen so erklären sollen, dass B und C damit erfolgreich spielen können. Ihnen wird versprochen, dass sie Extrapunkte bekommen, wenn die neue Technik zum Einsatz kommt. Während des Spiels darf A die B's und C's immer wieder korrigieren und anleiten.</p> <p>Den B-Gruppen wird erklärt, dass sie neue Würfe lernen werden, die ihr von der A-Gruppe erklärt werden. Die B-Gruppe wird aber angewiesen, beim Erklären der Würfe kaum zuzuhören. Sie dürfen widersprechen, unterbrechen oder ignorieren. Vor allem während des Spiels sollen sie z.B. auf das Handy blicken, woanders hinschauen, untereinander tuscheln, unpassende Zwischenfragen stellen (wann ist eigentlich Pause?) usw. Sie können den neuen Wurf auch einfach weglassen.</p> <p>Den C-Gruppen wird ebenfalls erklärt, dass sie einen neuen Wurf lernen werden, der ihnen von A erklärt wird. Sie sollen versuchen die Würfe umzusetzen, ansonsten das Verhalten der anderen beiden Gruppen beobachten und notieren.</p> <p>Bei diesem Modul sind zwei Trainer hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Die Gruppen, die gerade nicht unterwiesen werden, können damit beschäftigt und abgelenkt werden, dass sie sich in der Gruppe überlegen, wann sie sich respektvoll behandelt fühlen.</p>



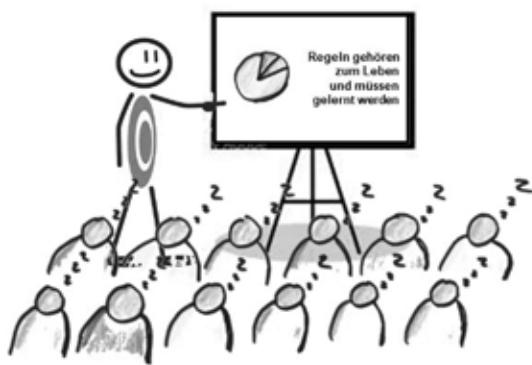
Wissen zum Einputten

Das erlebnispädagogische DiscGolfen

- ✓ Erlebnisse setzen Prozesse in Gang und verankern damit nachhaltig Lernziele.
- ✓ Das handlungsorientierte DiscGolfen ermöglicht die spielerische Auseinandersetzung mit Lebenssituationen, die körperlich erfahren werden, um daraus Lehren zu ziehen.
- ✓ Das Spiel ist eine Laborsituation des Lebens. Um das Spiel zu lösen, brauchen die Spieler die gleichen Kompetenzen wie im Alltag.
- ✓ Jeder DiscGolfer spielt alleine und doch auch im Team, damit lässt sich exemplarisch die Wirkung der Gemeinschaftsstimmung auf die Leistung des Einzelnen erfahren.
- ✓ Die einfache Spielstruktur ermöglicht das Integrieren zusätzlicher Regeln oder Erlebnisse und macht DiscGolf damit zu einem Lernfeld im Beziehungsmanagement.
- ✓ Die Spielerlebnisse werden über Gefühle im Unterbewusstsein abgespeichert.
- ✓ Ziel ist es, das Erlernte in Alltagssituationen übertragen zu können. Unbewusst Gespeichertes muss dafür in das Bewusstsein gelangen. Das gelingt mit einem passenden Transfer.
- ✓ Der Transfer gelingt am besten, wenn er vor der Maßnahme mit eingeplant und der Teilnehmergruppe angepasst wird.



5. DiscGolf in der Erwachsenenbildung



Wollen Erwachsene etwas Neues lernen und besuchen dafür Trainings, erleben sie oft Frontalunterricht oder „Besserwisser-Trainer“ und automatisch fühlen sie sich an die Schulzeit erinnert. Erwachsene lernen aber anders als Kinder. Aus diesem Grund müssen diese Unterrichtseinheiten anders aufgebaut werden, fand eine McKinsey-Studie heraus.

Der US-amerikanische Andragoge Malcom Knowles beschäftigte sich bereits in den 80er Jahren mit diesem Thema und bekam großen Einfluss auf die Erwachsenenbildung. Seine Grundannahmen waren Inspiration, um darzustellen, dass die Erlebnispädagogik den Anforderungen der Erwachsenenbildung entspricht und mit DiscGolf ideal umgesetzt werden kann.

5.1 Eigenständiges Lernen als Selbstkonzept

Erwachsene blicken auf einige Jahre Lernen und Erfahrungen zurück, sind unabhängig und haben zu ihrem Leben ein eigenständiges Konzept entwickelt, das Selbstkonzept. Erwachsene wollen aus diesem Grund als eigenständige Persönlichkeiten wahrgenommen werden. Die neue Ausbildung muss deshalb zum Selbstkonzept passen und aus freien Stücken besucht werden.

5.2 Vorerfahrungen und Ressourcen einbeziehen

Erfahrungen sind ein Teil der persönlichen Definition und werden als mit der Person „verwachsen“ empfunden. Ausbildungen müssen aus diesem Grund auf diese Erfahrungen aufbauen. Kenntnisse und Fertigkeiten der Lernenden müssen also mit einbezogen werden. Geschieht das nicht, könnte der Lernende sich in seiner gesamten Person abgelehnt fühlen und aufgeben.

5.3 Das Lernmotiv und das WARUM

Entdecken Erwachsene, dass zwischen den Anforderungen an sie und dem, was sie tatsächlich können, eine Kluft ist, entwickelt sich der Wunsch das zu ändern und Neues zu lernen. Aus dieser Situation entwickeln sie eigene Lernziele und sind höchst motiviert, Neues zu lernen.

Kinder lernen, um in die nächste Klasse zu kommen. Erwachsene, um ein bestimmtes Problem zu lösen oder o.g. Kluft zu beseitigen. Dafür möchten sie sich bestimmte Fähigkeit aneignen, die dann ganz konkret zur Anwendung kommen sollen.

In der Praxis bedeutet das, dass bei der Zusammenstellung von Workshops die Inhalte eine hohe Bedeutung haben. Nur wenn konkrete Ergebnisse, passend zur Fragestellung, zu erwarten sind, nehmen sich Erwachsene für die Maßnahme Zeit. Neben den o.g. Grundsätzen ist es wichtig, das Energieniveau hochzuhalten, damit die Konzentration erhalten bleibt. Eine hohe Interaktivität, straffes Zeitmanagement und Bewegung sind dafür ideal.

5.4 Erlebnispädagogik trifft Andragogik

Lebenslanges Lernen ist heute fast unumgänglich und die Lernende schauen dabei genau auf die Architektur von Workshops. Sie wollen konkrete Ergebnisse und sich einbringen können. Dann nehmen sie sich auch Zeit dafür.

Fortbildungen, die nach den Prinzipien der Erlebnispädagogik (s. Abschn. 4.2) aufgebaut sind, erfüllen die Voraussetzungen der Erwachsenenbildung.

Besonders hervorzuheben ist, dass bei erlebnispädagogisch aufgearbeiteten DiscGolf-Veranstaltungen für Erwachsene ein durchgehend hohes Energieniveau für eine gute Aufmerksamkeit sorgt. So verfügt jede erlebnispädagogische DiscGolf-Veranstaltung über einen Entertainment-Aspekt mit Wettbewerbscharakter. Zusätzlich halten kurzfristige Wechsel zwischen Sport und Theorie, Spielbahnen mit unterschiedlichen Anforderungen und ein festes Zeitmanagement die Teilnehmer geistig und körperlich in Bewegung und damit aufmerksam und bei Laune.

DiscGolf in der Erlebnispädagogik kann also nicht nur für Kinder und Jugendliche als Prozessverstärker eingesetzt werden, sondern passt auch sehr gut zu den Bedürfnissen des Erwachsenenlernens. Vor allem Unternehmen haben das als nützliches Werkzeug für ihr Personalmarketing erkannt. In diesem Buch wollen wir aufzeigen, dass DiscGolf auch in der Personalarbeit viel Gutes leisten kann.



Wissen zum Einputten

Discgolfen in der Erwachsenenbildung

- ✓ Erwachsene lernen anders als Kinder.
- ✓ Sie wollen beim Lernen ihre Erfahrung, ihr Wissen und ihre Persönlichkeit einbringen.
- ✓ Kinder lernen allgemein, Erwachsenen haben bestimmte Lernziele.
- ✓ Kenntnisse, Fertigkeiten und Ziele müssen deshalb einbezogen werden.
- ✓ Die Inhalte der Workshops haben damit eine hohe Bedeutung.
- ✓ Fortbildungen, die nach den Prinzipien der Erlebnispädagogik aufgebaut sind, erfüllen die Voraussetzungen der Erwachsenenbildung.
- ✓ DiscGolf Veranstaltungen haben immer auch einen Entertainment-Aspekt, damit wird der Energiepegel der Teilnehmer konstant hoch gehalten, was die Aufmerksamkeit steigert.



6. Business und DiscGolf, zwei Welten treffen aufeinander

6. Business und DiscGolf, zwei Welten treffen aufeinander

Das Miteinander beim DiscGolfen, die zugewandte Kommunikation, der Umgang mit Konflikten, die Inhalte des „Spirit of the Game“, das alles und noch mehr ist gelebte Spiel-Kultur, die sich Mitarbeiter von heute, vor allem die „Millennials“, von Organisationen wünschen, in denen sie arbeiten. Bewerbungsgespräche gehen aus diesem Grund heute nicht nur in eine Richtung, sie gehen in beide Richtungen. Unternehmer prüfen Bewerber auf ihre Eignung für eine Tätigkeit und die qualifizierten Bewerber beobachten das Unternehmen in Bezug auf deren Firmenkultur. Finden sie bei dieser Betrachtung veraltete Strukturen vor, gehen sie eine Tür weiter.

Den meisten Unternehmen ist klar, was von ihnen erwartet wird. Viele haben es bereits schriftlich dokumentiert und auf ihrer Webseite veröffentlicht. Trotzdem bleibt es schwierig, gute Mitarbeiter zu finden. Die Personalverantwortlichen werden sich fragen, was denn da noch fehlt.

Das „WIE“, ist die Antwort, die direkte Umsetzung!
Wie sollen die neuen Vorstellungen gelebt werden? Welches Verhalten und welche persönlichen Kompetenzen gehören dazu, um der neuen Firmenkultur Leben einzuhauen?
Da lohnt sich der richtungweisende Blick auf den Spiel-Spirit des DiscGolfs, um eine Idee zu bekommen, wie man die neue Firmenkultur umsetzt. Dabei kann das Spiel selber eine Laborsituation zum Üben sein.

Als „Laborsituation“ bietet sich DiscGolf für Unternehmen als Firmen-Event, Verhaltens-Seminar oder auch als Firmensport an.



6.1 Lachen verbündet

Sind DiscGolf-Firmenevents ein reines Vergnügen?

Gemeinsam Bogenschießen, Rudern, Wildwasserfahren oder Klettern kennen bereits viele Firmen, um in ihren Abteilungen mit schönen Erlebnissen das Wir-Gefühl zu unterstützen. Leider machen selten alle mit, weil die Versagensängste bei den meisten Sportarten groß sind, nicht so bei DiscGolf! Wie bereits eingangs beschrieben, ist es ein Sport für Jeder-mann. (s. Abschn.1.1.2)



Gleichberechtigt bewältigen Mitarbeiter und Führungskräfte den Parcours und das schweißt das Team zusammen. Ganz nebenbei werden zusätzlich zentrale Fähigkeiten wie Kommunikation und das gemeinsame Lösen von Aufgaben geschult. Dabei kann die Erkenntnis, Aufgaben nur im Team meistern zu können, sehr hilfreich sein. Besonders wertvoll ist das in Bezug auf die modernen Herausforderungen in Unternehmen, wie z. B. das agile Projektmanagement.

Der Ablauf ist einfach und bringt allen viel Spaß, ist aber gleichzeitig herausfordernd.

Die Teilnehmer werden zunächst direkt auf der Anlage begrüßt und über den Ablauf informiert.

Danach geht es auf eine Trainingsfläche, auf der die Teilnehmer für das Event vorbereitet werden (Einweisung, Warm-up, Ausrüstung, Sicherheitshinweise). Jeder Spieler erhält eine Sportdisc.

Im Anschluss durchlaufen alle aktiven Spieler 2–3 kleine Übungseinheiten, damit sie den Umgang mit dem Sportgerät erlernen, schnelle Erfolgsergebnisse haben und die Sicherheit gewährleistet ist.

Die Teilnehmer werden nun in Teams aufgeteilt (per zufälliger Auslosung!) und spielen dann als Team gegen die anderen Gruppen. Alle spielen den kompletten DiscGolf-Kurs einmal durch, dann folgt meist eine kleine Pause.

Betreuer begleiten die Spieler auf der Runde, geben Tipps und begleitende Sicherheitshinweise, um einen reibungslosen und sicheren Ablauf zu gewährleisten.

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse ausgewertet und die Siegerteams erhalten im Rahmen einer Siegerehrung eine Urkunde oder einen Preis.

Eine längere Pause oder ein gemütlicher Abschluss runden das DiscGolf-Event ab. In dieser Zeit haben alle Teilnehmer die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und weiter kennenzulernen.

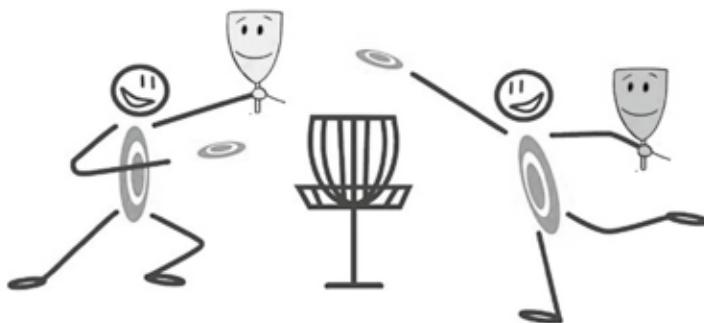
Im Mittelpunkt des Events steht also der Spaß und das Gespräch und das entspannte gemeinsame Handeln.



6.1.1 Was bringt Spielen den Personalabteilungen?

Längst haben nicht nur Firmenabteilungen DiscGolf als abwechslungsreiches Teamevent entdeckt, sondern auch Personalabteilungen. Sie schicken ihre Bewerber auf den Parcours. Aber was soll das bringen?

Natürlich erhoffen sie sich Erkenntnisse daraus. Für die meisten Bewerber ist das Bespielen eines DiscGolf-Parcours eine ungewohnte Herausforderung. Die Konzentration auf das Spiel, das Umfeld und auf den Flug der Scheiben lässt ganz schnell das antrainierte Bewerberverhalten vergessen.

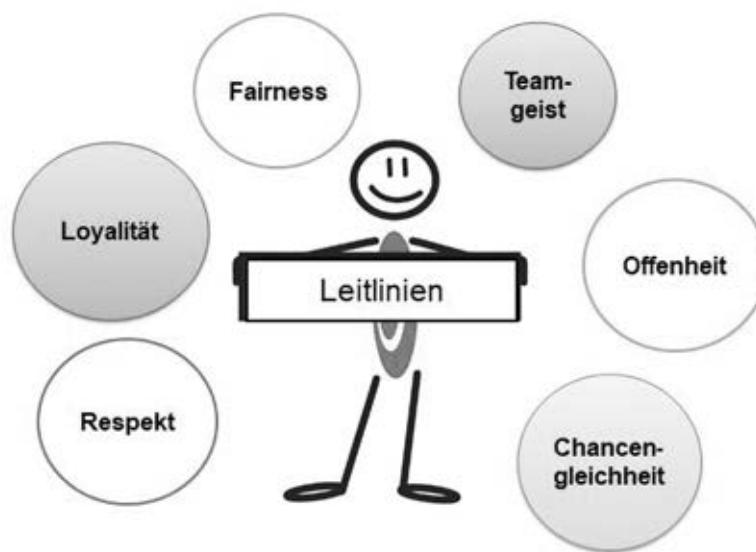


Die Masken fallen. So können Begleitpersonen während des Spiels beobachten, wie sich das Team oder die Einzelperson verhält. Das lässt Rückschlüsse auf das Verhalten der Teilnehmer auch bei ihrer Arbeit zu. Bleibt der Teilnehmer noch freundlich, wenn es mal unbehaglich wird? Wie kommunikativ ist er? Wie teamfähig? Wie humorvoll? Ist er seinen Mitstreitern bei Bedarf behilflich? Wie kreativ ist er, wenn es z.B. darum geht die beste Spielroute zu ermitteln oder eine Situation zu analysieren? Schlüpft die Person in der Gruppe in eine Führungsrolle oder hält sie sich zurück? Das DiscGolf-Spiel kann viele Aufschlüsse über die persönlichen Kompetenzen und das damit verbundene Arbeitsverhalten liefern.

Trotzdem haben die o.g. Erkenntnisse Grenzen! Das Spiel zeigt zwar Tendenzen auf, aber es ist auch wie eine zusätzliche Prüfungssituation, die einige Teilnehmer doch verunsichern kann. Einfluss hat dabei auch die Zusammensetzung der Teams. Spielt ein eher Schüchterner mit vielen extrovertierten Teilnehmern zusammen, wird er weniger glänzen können.

Das Spiel sollte aus diesem Grund nur ein Rädchen von mehreren Rädern im Bewerberprozess sein. DiscGolf ist vor allem für Bewerber geeignet, die bereits erste Hürden im Bewerbungsverfahren genommen haben, damit die Spielbeobachtungen im Kontext zu weiteren Erfahrungen mit der Person stehen.

7. DiscGolf als Teil der Firmenkultur



Unternehmenskultur setzt sich aus vielen Teilen zusammen. Die Firmenkultur sagt aus, wie eine Firma tickt, wie sie z.B. mit Kunden, Mitarbeitern und Problemen umgeht. Wie wird kommuniziert, wie ist das Informationsmanagement, welchen Stellenwert hat die Gesundheit usw. Damit steuert sie das Handeln der Mitarbeiter und Führungskräfte.

Nikolaus Förster, Herausgeber und Verleger des Wirtschaftsmagazins „Impulse“ sagt dazu: „Über den Erfolg entscheidet die Firmenkultur“. Natürlich hat jedes Unternehmen eine Kultur. Es gibt aber Unternehmenskulturen, die den Erfolg eines Unternehmens besonders positiv beeinflussen.

Der Einsatz einer modernen und neuen Sportart wie DiscGolf demonstriert, dass man modern und aufgeschlossen für Neues ist und man Mut hat, Neues zu wagen. Das Unternehmen kommt vom gesprochenen Wort in die Handlung und nur die zählt! Das sich daraus entwickelnde Bewusstsein stärkt das Selbstverständnis jeder Organisation. Mitarbeiter sind meist stolz auf „ihre“ Firma, die sich nicht nur fortschrittlich gibt, sondern auch handelt. Sie fühlen sich ihr stärker verbunden und stehen damit loyal zu deren Maßnahmen. Das ist besonders wertvoll in Zeiten ständiger Veränderungsprozesse und kann eine gute Grundlage für die Etablierung agiler Arbeitsmethoden sein.

7.1 Der kulinarische „Teamvertrag“



Mit Betriebsfesten, Weihnachtsfeiern, aber auch Seminaren und anderen Fortbildungen drückt ein Unternehmen aus, welchen Stellenwert Mitarbeiter im Unternehmen haben. Idealerweise bleibt nach einer Firmen-Veranstaltung die Botschaft hängen, dass die Mitarbeiter dem Unternehmen wichtig sind, denn diese möchten sich als wichtiger Teil des Ganzen fühlen. Dazu kann auch die Gestaltung der Pausen bzw. die Gestaltung eines gemeinsamen Essens gehören.

Egal ob Event, Seminar oder Firmensport, die Zeit für eine Pause nach dem Sport oder zwischendurch sollte sein. Denn unsere Leistungsfähigkeit schwankt in einem etwa 90-minütigen Rhythmus. Nach spätestens 70 bis 80 Minuten konzentrierter Arbeit schaltet der Körper für etwa 20 Minuten auf Erholung um. Das sind die Momente, in denen wir uns müde oder schlapp fühlen. Oft versuchen wir mit Kaffee oder Tee diesem Gefühl zu entkommen. Doch das rächt sich auf Dauer, weil unsere Leistungsfähigkeit leidet. Beim DiscGolfen kommt das Verlangen nach Pausen nicht so stark zum Tragen, weil immer wieder Pausen durch Wartezeit und Bahnenwechsel anfallen.

Für die Mittagspause gilt das ganz besonders, weil sie zu unserem Lebensrhythmus gehört – ganz gleich ob wir arbeiten oder Sport treiben.

Bleiben Sie also im Rhythmus und planen Sie bei DiscGolf-Events und-Seminaren das physiologische Mittagstief ein und nutzen Sie die Pause, um bei Ihren Mitarbeitern Punkte zu sammeln.

An kaum einer Stelle lässt sich eine mitarbeiterorientierte Firmenkultur besser und leichter darstellen, denn das gemeinsame Essen hat für den Menschen eine besondere Bedeutung. Zu Urzeiten teilten wir nämlich unsere Speisen mit unseren Clan-Mitgliedern. Jeder steuerte auf seine Weise seinen Beitrag zum gemeinsamen Mahl bei. Einer hatte Erfolg bei der Jagd von Großwild, der nächste bei der Jagd nach Kleinwild. Andere sammelten Wurzeln, die nächsten Früchte, Beeren oder Kräuter usw. Für ein reichhaltiges und nahrhaftes Essen

kam die Gruppe zusammen. Jeder beteiligte sich an der Versorgung der Gruppe mit dem, was er gejagt oder gesammelt hatte. Genau das sicherte das Überleben der Gemeinschaft. Mehr zu diesem Ursprung in der Dissertation von Dr. K. Bennewitz. Jana Hauschild ergänzt in ihrem Artikel „Von Wurstsalat und Weltfrieden“ sehr lebendig, wie diese existenzielle Erfahrung dermaßen in uns als Erfolgsrezept abgespeichert worden ist, dass bis ins 11. Jhd. Verträge mit einem gemeinsamen Essen besiegelt wurden. Die Tischgemeinschaft war wichtiger als Tinte und Papier. Als rechtlicher Akt haben gemeinschaftliche Essen keine Bedeutung mehr, ihre Symbolkraft lebt jedoch weiter erhalten, wie z.B. am 25. September 1649 das „Friedensbankett in Nürnberg“, um nur ein Beispiel zu nennen.

Als rechtlicher Akt hat das gemeinsame Essen seit langem ausgedient. Geblieben ist, dass erfolgreiche Verhandlungen und Beschlüsse mit einem gemeinsamen Essen enden, denn gemeinsames Essen verbindet. Wir erleben beim gemeinsamen Speisen eine Situation, die normalerweise nur der Familie oder den Freunden vorbehalten ist. Damit sind gemeinsame Essen sehr privat und persönlich. Das schafft Nähe und Zusammenhalt. Wer da nicht teilnimmt, schließt sich aus.

Geblieben ist dem Menschen auch eine gewisse Sehnsucht nach dem gemeinsamen Essen. Denn es sättigt nicht nur physisch, sondern erfüllt auch seelische Bedürfnisse.

Aus diesem Grund ist ein gemeinsames Essen in der Mittagspause oder auch nach der DiscGolf-Veranstaltung ein wichtiges Teambuilding-Element, das zusätzlich das Wir-Gefühl stärkt und vielleicht sogar besiegelt. Unternehmen, die sich dazu Gedanken machen und Mühe geben, toppen die DiscGolf-Veranstaltung mit einem besonderen Element der Wertschätzung von Mitarbeitern und hauchen ihrer mitarbeiterorientierten Firmenkultur nachhaltig Leben ein.

Eine DiscGolf-Veranstaltung, verbunden mit einem gemeinsamen Essen, ist eine fast unschlagbare Kombination, um die Zusammengehörigkeit zu stärken, die Harmonie zu fördern und zwischenmenschlichen Kontakt herzustellen. In Verbindung mit den gesundheitlichen Aspekten des Disc-Sports, wird das gemeinsame Essen dann sogar zum Teil einer gesunden Unternehmenskultur und Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), wenn Sie dabei auf Fastfood verzichten.

7.2 Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Wie anfangs schon erwähnt, gehört auch der Stellenwert der Gesundheit im Unternehmen zur Firmenkultur. Ist dieser Stellenwert hoch angesiedelt, ist auch das ein Erfolgsfaktor für die Organisation. Das spiegelt sich schon in den Worten des römischen Satirikers Juvenal gegenüber seinen dekadenten Zeitgenossen wider: „Beten sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.“ Was zu einem geflügelten Wort geworden ist, wurde in der Gehirnforschung in den letzten Jahren vielfach nachgewiesen. Körper und Geist sind ganzheitlich zu betrachten. Sport sorgt für eine gute Stimmung und mehr geistige Leistungsfähigkeit.

Über die positive Wirkung der Natur, Bewegung und Muskelaufbau haben wir schon geschrieben (s. Abschn. 2). So ist jede DiscGolf-Aktivität immer auch ein Baustein des physischen BGM's. Besonders erfolgreich kann hier die Einführung von DiscGolf als Firmensport (s. Abschn. 6.3) sein, weil er ein echter Breitensport für den jeden Geldbeutel ist.

Vor dem Hintergrund, dass vermehrt Krankschreibungen aus psychischen Gründen abgegeben werden, gehört bei ganzheitlicher Betrachtungsweise auch die Psyche zur Gesundheit und gewinnt in Betrieben mehr und mehr an Bedeutung.

So hat die im Spiel eingesetzte zugewandte Kommunikation für die Gesundheit einen zunehmend hohen Stellenwert, weil sie die psychische Gesundheit verbessert. Die Werte dieser Kommunikation sind ebenfalls ein Relikt aus Urzeiten und sind ungebrochen aktuell. Wird diesen Werten ein hoher Rang eingeräumt, hat es eine Auswirkung auf das gesamte soziale Umfeld. Mobbing wird da zum Fremdwort. Unternehmen werden das am verbesserten Betriebsklima messen können, weil Mitarbeiter weniger Konflikte haben bzw. schonender mit Konflikten umgehen, der Krankenstand sinkt und die Kostenstruktur verbessert sich.



8. „Tu Gutes und rede darüber“

Diese Überschrift ist Titel eines Buches von Georg-Volkmar Graf Zedtwitz-Arnim, das 1961 erschien und zum geflügelten Wort geworden ist. Das Buch handelt von Vertrauenswerbung und innerorganisatorischen Anforderungen, die auch heute noch nicht ganz erfüllt sind, wie zahlreiche Studien belegen.

Von Social Media konnte der Graf nichts ahnen, seine grund-sätzlichen Überlegungen bleiben jedoch aktuell, egal ob es um das Ehrenamt, Vereinsarbeit, Selbstvermarktung oder Mitarbeitergewinnung geht. Sie sind so aktuell, dass Walter Fischer seinem Buch ebenfalls den Titel „Tue Gutes und rede darüber“ gab (Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Non-Profit-Organisationen. Zürich: Orell Füssli Verlag). Trotzdem tun sich neue Varianten des Leitspruchs auf: „Tue Gutes und lass alle daran teilhaben“ und „Tue Gutes und stelle es zur Diskussion“ oder kritisch „Du sollst nichts Gutes tun, sondern Gutes bewirken“.

Davon raten wir ab: „Tue Schlechtes und kehre es unter den Teppich“, denn Mitarbeiter, Vereinsmitglieder, Schüler, Lieferanten und Kunden können gut beurteilen, ob Maßnahmen ernst gemeint oder nur heiße Luft sind – und dies verbreitet sich schneller über das Netz als je zuvor. Hier liegt also die Bewährungsprobe für den o.g. alten Wahlspruch, denn freiwilliges Engagement, Umgang mit Schülern, Vereinsmitgliedern oder Mitarbeitern sollte bei einem Gang an die Öffentlichkeit immer mit einem hohen Maß an Ernsthaftigkeit und Glaubwürdigkeit gepaart sein. Die gewählten Aussagen müssen authentisch sein, ansonsten geht der Schuss nach hinten los!

Angenommen, DiscGolf wird in der Firma eingesetzt und die Rechnung ist zusammen mit all den anderen Maßnahmen, die Sie zur Mitarbeiterbindung tun, aufgegangen. Die Mitarbeiter sind begeistert und stehen loyal zur Firma. Die Krankheitsfälle nehmen ab und die Fluktuation ist gebannt. Dann ist das ein Anzeichen, dass eine gute Basis und ein mitarbeiterorientiertes Unternehmen geschaffen wurde. Das muss nun nach außen getragen werden, damit neue Talente davon erfahren und ihre Bewerbung abgeben.

So wie für Produkte oder Dienstleistungen eine Marke entwickelt wird, haben wir nun eine Arbeitgebermarke, die vermarktet werden muss.

Hilfestellung, um darüber zu reden gibt es viele: z.B. Fotografen, Werbedesigner, Filmemacher, Online Marketer, Web-Designer usw. Je attraktiver die Bilder aller Werbemittel sind, umso mehr Aufmerksamkeit erreichen Sie natürlich.

Fotos oder Videos einer DiscGolf-Veranstaltung zeigen fliegende bunte Scheiben, Körbe, in die eingeputtet wird, entspannte und lachende Gesichter, Menschen in Aktion, Sportkleidung und einiges mehr. Das für sich alleine ergibt eine wunderbare Kulisse für Bilder, um die Arbeitgebermarke zu bewerben.



8.1 Ein DiscGolf-Parcours als Sympathieträger



Mit einem eigenen Firmen-Parcours könnte man sich natürlich immer wieder in Erinnerung bringen, vor allem dann, wenn er sogar der Öffentlichkeit zugänglich gemacht würde. Auf allen Körben sollten der Firmenname, das Logo, der Slogan oder andere wichtige Aussagen stehen. Es können auch Lieferanten als Sponsoren mit einbezogen werden, um die Kosten einzuschränken und gleichzeitig die Streuung der Firmen-Idee zu vergrößern.

Nicht jeder Verein oder jedes Unternehmen verfügt über eigene Liegenschaften, die dafür geeignet sind. Vielleicht lässt sich aber die Gemeinde darauf ein, auf städtischem Gelände einen Parcours zu bauen. Dort können sich Firmen als Sponsoren auf Körben verewigen. Ein sehr schönes Beispiel dafür gibt es in Jülich im „Brückenkopf-Park“. Gerade gesponserte öffentliche Parcours sind für PR-Maßnahmen interessant, denn sie werden immer wieder von Spielern, Spaziergängern, der Presse bei Veranstaltungen usw. gesehen, fotografiert oder gefilmt und mit dem jeweiligen Verein oder Arbeitgeber-Image in Verbindung gebracht.

Die Autoren – Biographie



Angelika Voß

1955 in Berlin in eine sportbegeisterte Familie geboren, hat sie sich in verschiedenen Sportarten ausprobiert. Beruflich kann A. Voß auf 20 Jahre als Beamtin, 20 Jahre als Unternehmerin und 10 Jahre als Unternehmensberaterin, Trainerin und Mediatorin zurückblicken.

Als Jungunternehmerin belegte A. Voß viele Seminare, um ihren Führungsaufgaben (sie hatte bis zu 40 Mitarbeiter), noch besser gerecht werden zu können. Der Seminarbereich machte ihr so viel Spaß, dass einige Ausbildungen wie z.B. zum NLP-Practitioner, Mediatorin oder Heilpraktikerin für Psychotherapie folgten. Seit 2010 ist sie als Fach- und Führungskräftetrainerin sowie Mediatorin tätig.

Angelika Voß und Hartmut Wahrmann kennen sich seit 2005 und im Herbst 2013 probierte A. Voß DiscGolf selber bei einem offenen Turnier aus. Der Sport faszinierte sie sofort und schon auf der Rückfahrt nach Hause tauchten erste Ideen auf, wie der Sport in Unternehmen eingesetzt werden könnte.

Am 31.12.2013 verabschiedete sie sich endgültig von ihrer Firma, um ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen: mit Menschen arbeiten, sie zu beraten und dafür Altes mit Neuem zu verknüpfen und diese Ideen in die Tat umzusetzen. Die Entwicklung der Frisbee®-Golf Seminare und die Gewinnung von Hartmut Wahrmann für deren Umsetzung sind bis jetzt ihr größter Erfolg.



Hartmut Wahrmann

1960 im Ruhrgebiet geboren und 1966 nach Bayern umgezogen. Sport war schon immer Hartmut Wahrmanns Leidenschaft und so probierte er sich in mehreren Sportbereichen erfolgreich aus. Das Leben in Bayern brachte es mit sich, dass er bis 1995 als Ski- und Snowboardlehrer tätig war. Weil ich das nicht reichte, war er in dieser Zeit zusätzlich Skateboard-Instrukteur und Inline-Skate Lehrer.

Seit 1979 ist er auf internationaler Ebene aktiver Frisbee-Sport Turnierspieler.

Seine wichtigsten sportlichen Erfolge im Frisbee®-Sport waren der US-Open Sieg 1996 in den USA und 2 Weltmeister-Titel 1997 in Finnland.

1980–1882 war Hartmut Wahrmann beim Militärdienst und schnupperte in einen weiteren Sport hinein: dem Fallschirmspringen.

Der Disc-Sport liegt ihm am Herzen und so veröffentlichte Wahrmann 1983 das erste deutsche Frisbee®-Buch im Copress Verlag München.

1989 erfolgte sein Abschluss als Diplomsportlehrer an der Sporthochschule in Köln.

Im Anschluss ar er 14 Jahre lang in der Organisationsleitung einer Anti-Drogen-Kampagne für Kinder im Bereich Primärprävention im Raum Dortmund tätig.

Um seine Frisbee®-Leidenschaft zum Beruf machen zu können, schloss er 1999 die Ausbildung Eventmanagement am IST-Institut ab und ist nun schon seit 2004 selbständiger Unternehmer im Bereich DiscGolf-Management, Turniersport, DiscGolf-Anlagenbau, DiscGolf-Events, -Seminare und -Firmensport.

Literaturverzeichnis

- „5 x 20 Jahre leben“ Juni 2000 im Hallwag Verlag, von Dr. D.C. Jarvis
- „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ August 2018 im Goldmann Verlag,
von Prof. Dr. med. Richard Bélieau und Dr. med. Denis Gingras
- „Günter der innere Schweinehund wird fit“ 2010 im Gabal Verlag,
von Dr. med. Stefan Frädrich
- „Günter der innere Schweinehund wird schlank“ 2011 im Gabal Verlag,
von Dr. med. Stefan Frädrich
- „Sport festigt den Charakter“ von Jochen Paulus in Psychologie Heute Sep/2018
- Einführung in die Bewegungs- & Sportpädagogik“, 2005, Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems, von Prof. Dr. Peter Mittmannsgruber
- „Die PH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht“, August 2003 im Goldmann Verlag,
von Robert O Young und Shelly Redford Young
- „Vitamin D – Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention“,
Juni 2009 im Ges. f. Medizin. Informati, von Prof Dr. med. Jörg Spitz
- „Kinder fördern durch Bewegung und Sport: Anregungen zur Förderung motorisch und
psycho-sozial auffälliger Kinder in Schule, Verein und Kindertagesstätte Personale und
soziale Kompetenzen“, 2010 in Wiesbaden Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs-
und Bewegungsförderung, von Peter Gaschler, Sandra Klimek, Christa Lauenstein
- „Vom Sinn des Spielens, Reflexionen und Spielideen“, 2016 im Verlag Reflektion und
Spielideen, von Siegbert A. Warwitz und Anita Rudolf
- „Bewegungslehre-Sportmotorik“, 2007 im Meyer & Meyer Verlag, von
Kurt Meinel und Günter Schnabel
- „Die Frisbeescheibe als Sportgerät in der fruherkindlichen Sport- und Bewegungserziehung“,
1.10.2008, Erste Staatsprüfung zum Lehramt von Florian Schmidleitner
- „Psychomotorik“ Zeitschrift Sportpädagogik, 5/1996 im Friedrich Verlag
- „Gemeinsam essen“ (Volkskundliche Studie), 3.7.2013, Dissertation an der Friedrich-
Schiller-Universität, von Dr. Kristina Bennewitz
- „Von Wurstsalat und Weltfrieden“ in Zeitwissen Nr. 1/2014, von Jana Hauschild
- „Die wertvolle Medizin des Waldes“, 2018 im Argon Verlag, von Dr. Qing Li
- „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“, März 2018 im Droemer/Knauer Verlag,
von Prof. Dr. Manfred Spitzer
- „Geist in Bewegung“, 2013 Human Verlag, von Prof. Manfred Spitzer
- „Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz“, 2010 im Beltz Verlag,
von Elmar Hatzelmann und Martin Held
- „Wie geht Kollegialität?“ Manager Magazin, 3.9.2018, von Greta Lührs

Scheibchenweise zum Erfolg

**Praxistipps vom DiscGolf-Weltmeister
zum Frisbee®-Einsatz in Gruppen,
Schulen und Unternehmen**



Frisbee®- oder DiscGolf ist ein einfaches Spiel mit komplexen erlebnispädagogischen Möglichkeiten, die für Lehrer, Trainer und Personalverantwortliche interessant sind. Genau diese Möglichkeiten sollen hier aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Dieses Buch stellt den Sport und das Spiel vor und möchte den Blick für Frisbee®Golf zusätzlich weiten, um Grundlagen und Praxisbeispiele für den pädagogischen Einsatz vorzustellen.

Die Attraktivität und die vielen Möglichkeiten liegen darin, dass DiscGolf ein Sport für Jedermann ist. Egal ob Vereins-, Schul-, und Firmensport oder Seminar in der Aus- oder Fortbildung, die Teilnehmenden bewegen sich an der frischen Luft und sind mitten in der Natur. Mit zugewandter Kommunikation, persönlichen Kontakten, Small Talk und Emotionen haben sie Gemeinschaftserleben und tanken WIR-Gefühl pur. So wird jede DiscGolf Veranstaltung automatisch zu Balsam für Leib und Seele.



9 783965 570870

ISBN 978-3-96557-087-0

