Pause oder Weitermachen?

Von Al Weckert



Spiele und Rituale sprechen die emotionale Ebene an. Hier das Abschlussritual eines Seminars mit dem Autor (im Bild Mitte hinten).

Tch hasse langweilige Seminare. Ich weiß, wovon ich spre-Lche, denn ich war in einigen. Irgendwann habe ich mich deshalb entschieden, in meinen eigenen Seminaren diejenigen Dinge, die wir über unser Gehirn wissen, ernst zu nehmen und einzubeziehen. Dazu gehört:

- 1. nur so lange Theorie zu vermitteln, wie der Kopf aufnahmefähig ist,
- 2. den Körper und seine Funktion für den Lernprozess zu respektieren,
- 3. alle fünf Sinne beim Lernen abwechselnd zu aktivieren und zu nutzen,
- 4. unterschiedliche Lerntypen durch rotierende Lernformen anzusprechen,
- 5. regelmäßig Pausen zu machen, um Gedanken und Lunge durchzulüften,
- 6. mit Einstimmungen und Aktivierungen zu arbeiten und Erfolge gebührend zu feiern.

Wenn die Teilnehmer am Ende eines langen Seminartages nicht nur begeistert, sondern auch noch fit und gesund sind, habe ich alles richtig gemacht. Ein Spitzenseminar zeichnet sich durch angemessen gründliche Vorbereitung und spontanes Nachsteuern aus. Zur Begleitung und Lenkung der Gruppendynamik führe ich deswegen neben dem Ablaufplan stets einen Koffer voller didaktischer Hilfsmittel mit. Einiges aus diesem Koffer möchte ich jetzt vor Ihnen ausbreiten. Lassen Sie sich inspirieren, so wie ich von anderen Trainerkollegen inspiriert worden bin. Wenn Sie mögen, dürfen Sie sich bei mir revanchieren, indem Sie mir per Mail (al.weckert@empathie.com) etwas Besonderes aus Ihrem Koffer präsentieren. Ich würde mich sehr freuen!

Für einen Seminarstart oder den Start in eine Mediation führe ich stets eine alte Zeitung mit mir. Jeder Teilnehmer bekommt ein Blatt, aus dem er ein Symbol bastelt, das eine Einstiegsfrage zum jeweiligen Seminarthema beantwortet: "Mit welchem Symbol möchten Sie den aktuellen Konflikt in der Gruppe beschreiben?" Oder: "Was symbolisiert für Sie eine gelungene Kommunikation?" Mit etwas Fantasie kommen Sie zu passenden Fragen für Ihre eigenen Seminarthemen. Das Basteln bringt die Teilnehmer miteinander ins Gespräch. Jeder wird gehört und alle bauen ihre Nervosität ab.

Die Stimmung der Teilnehmer lässt sich hervorragend durch Bilder klären. Das Kartenset "Feelings" der Trainerkollegin Stephanie Bartsch präsentiert 40 Gefühle, und zwar dargestellt von einem Pantomimen auf Karten im A-5-Format. Sie können die Bilder auslegen, sie zeigen alle menschlichen Grundgefühle und stoßen bei Groß und Klein auf Resonanz.

Ähnlich gut funktionieren die "Gefühlsmonsterkarten" von Jutta Höch-Corona, ebenfalls Trainerin, und die "Emotion-Cards" der Firma Metalog. Die "Gefühlsmonster" zeigen kleine, tropfenförmige Monster mit starken Gefühlen. Sie wurden speziell für den Einsatz bei der Konfliktbearbeitung entwickelt, inzwischen haben sie sich zu einem Renner im Gesamtbereich Coaching und Training entwickelt. Die "EmotionCards" zeigen Fotografien von Landschaften und Alltagsgegenständen. Im Set ist eine Gebrauchsanweisung enthalten, wie sich die Bilder für die Auswertung von Lernprojekten, Erwartungsabfragen, Feedback, Erinnerungsanker und andere Anwendungszwecke nutzen lassen.

Früher habe ich mir solche Kartensets selbst gebastelt. Als mein Nachbar seine gesammelten GEO-Hefte wegwarf, schnitt ich mir dort die großformatigen Bilder aus und laminierte sie. Ähnlich unorthodox verfahre ich mit den Symbolen für Blitzlichtrunden. Symbole kann man als Set fertig kaufen. Meine Symbolsammlung habe ich mir selbst von überall her zusammengepuzzelt. Sie enthält zum Beispiel eine Samenkapsel in Herzform aus dem Botanischen Garten in München (passende Frage: "Wie geht es Ihnen gerade?"), einen Goldbarren mit integrierter LED-Lampe aus dem Schäfer-Shop ("Was war Ihr Highlight des Tages?"), ein Holz-Tortenstück aus dem Spielzeugladen nebenan ("Sind Sie auf den Geschmack gekommen oder war das unverdaulich?") und rote und grüne Ampelmännchen-Radiergummis aus dem Souvenirladen im Berliner Ostbahnhof ("Was zeigt Ihr Akku aktuell an: Pause oder Weitermachen?").

Symbole sprechen vor allem die emotionale Ebene an und sind schon deshalb in vielerlei Hinsicht nützlich. Ein Symbol in der Blitzlichtrunde sorgt für Konzentration; es spricht nur derjenige, der es in der Hand hält. Es erinnert die Teilnehmer an die konkrete Fragestellung. Überraschen Sie Ihre Teilnehmer mit ungewöhnlichen Mitbringseln aus Ihrem speziellen Themenfeld. Im meinem Bereich, Gewaltfreie Kommunikation, ist die Giraffe das Symboltier. Ich besitze unzählige Giraffen aus Überraschungseiern (alle von Ebay, darunter auch "Superheldengiraffen"), eine in der Mikrowelle aufzuwärmende Wurfgiraffe von Leschi, einen Giraffentrabbi ("Wie sind Sie heute angekommen?") und Wackelgiraffen, mit denen man das eigene Befinden ausdrücken kann (ja, genau: die alten Dinger, die sich bewegen lassen, wenn man mit dem Finger am Boden ihres Sockels drückt). Symbole sind nicht nur nützlich, sondern auch unterhaltsam. Die Teilnehmer wollen sie oft gar nicht wieder hergeben.

Anfangs habe ich mich nicht richtig getraut, Führungskräften Spiele vorzuschlagen, inzwischen möchte ich es nicht mehr missen. Männer in Anzügen lassen richtig gern die Sau raus, gemischte Gruppen finden auch körperlich Kontakt zueinander und die Gehirnhälften werden einmal ganz anders aktiv.

Topempfehlungen sind das Buch und die DVD von Zamyat M. Klein: "Das Tanzende Kamel" (ManagerSeminare Verlag). Hier findet sich massenhaft saukomischer Blödsinn

gegen das "Schnitzelkoma" nach dem Mittagessen. Eher systematisch bedient das Buch von Axel Rachow, "Spielbar" (ebenfalls ManagerSeminare Verlag), den Bedarf von der Seminareinstimmung bis zur Auswertung. Das Buch enthält Hinweise für den jeweiligen didaktischen Einsatz und Leitfragen für den Lerntransfer. Die Sammlung "Kooperative Abenteuerspiele" von Rüdiger Gilsdorf und Günter Kistner (Kallmeyer) liefert wiederum unzählige gute Ideen für Teambildungsprozesse.

Es heißt: Mit Gefühlen spielt man nicht. Das stimmt aber nicht! Ein bisschen Leichtigkeit muss sein, gerade, wenn Erkenntnisse in die Tiefe gehen sollen. Weil sich in meinen Seminaren alles um Gefühle und Bedürfnisse dreht, bevorzuge ich das spielerische Lernen des entsprechenden Vokabulars. Einige Ideen zum Spielen vermittle ich in meinem Buch "Der Tanz auf dem Vulkan" (Junfermann), zum Beispiel "Stille Post mit Gefühlen". Bei diesem Spiel werden Gefühlsbegriffe per Pantomime weitergegeben. Die Teilnehmer lernen, wie wichtig es für das gegenseitige Verständnis ist, die Körpersprache zu beachten. Es funktioniert ganz ohne spezielles Material.

Noch mehr Gefühlsspiele gefällig? Trainerkollege Klaus Karstädt hat sich ein sehr komplexes Brettspiel mit verschiedenen Levels für GFK-Übungsgruppen ausgedacht. Das CVJM-Familienzentrum in Halle vertreibt ein Gefühle-Memory. Trainerkollegin Katja von Gizycki bietet ein GFK-Kartenset mit Hunderten Karten für angenehme und unangenehme Gefühle als Hilfsmittel an. Die Mediatoren Sabine Krause und Dirk Nolte haben das Spiel "Poker mit Herz" für Jugendliche entwickelt (z. B. über Junfermann erhältlich).

Damit Ihre Seminarideen frisch und überzeugend rüberkommen, lohnt es sich, Tagesabläufe, Aufgaben, Fragestellungen oder Spielregeln ansprechend zu visualisieren. Die Ringbücher "Bikablo 1 + 2" der Firma Neuland enthalten Hunderte Visualisierungsvorschläge für Anfänger. Einfach abzeichnen und Ihr Flipchart sieht aus wie ein Kunstwerk! Was Sie sonst noch über Visualisierung wissen müssen, finden Sie auf meiner Homepage in einem kostenlosen Download zum Thema "Das kleine 1x1 der Visualisierung".

Probieren Sie es aus und stellen Sie sich Ihren eigenen Koffer zusammen. Ich bin gespannt auf den Austausch mit Ihnen!



Al Weckert, Organisationsentwickler, Mediator und GFK-Trainer in Berlin. Sein aktuelles Buch "Der Tanz auf dem Vulkan" ist 2012 bei Junfermann erschienen. Website: www.empathie.com