



Das Werkzeug: Stäbe im Kreis zur Begrüßung bei Seminarbeginn. Foto: Arne Schneider

WAS ERWARTE ICH VON MIR?

Und was erwarten andere? Die erlebnisaktivierende Methode des Stabfechtens taugt auch als Werkzeug für Coaches und Trainer.

VON ARNE SCHNEIDER

Der Markt für Coaching, Training und Beratung wächst seit Jahren. Und auch Coaching wird zunehmend von kleinen und mittelständischen Unternehmen, von Behörden und Bildungsträgern, Krankenhäusern, Schulen und Universitäten nachgefragt. Der KMU-Sektor umfasst immerhin rund 80 Prozent der Arbeitsplätze, weshalb Christopher Rauens aktueller Coaching Report von einem weiteren Marktwach-

tum ausgeht. Mit der Nachfrage im Business-Sektor steigen auch die Ansprüche der Kunden.

Für die Arbeit mit Gruppen eignet sich die Erlebnisaktivierung nach meiner Erfahrung besonders gut. Mit Gruppen zu arbeiten kommt aus der Psychotherapie, Menschen werden in Situationen gebracht, die sie für selbstständige Lösungen aktivieren, ihre Kompetenzen erweitern und einen Prozess durchlaufen lassen, in dem sie neue Inhalte integrieren. Erlebnisaktivierende Arbeit in Coaching

oder Training unterstützt Menschen gewissermaßen im Lernprozess, in dem sie die neuronalen Prozesse beachtet, und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Gelernte im Alltag umgesetzt wird.

Vom Kopf in den Körper

Eine solche erlebnisaktivierende Methode für den Businessbereich ist Dynamic Solutions (DS). Sie entstand auf der Grundlage des Vidarbodua Stabfechtens, das ich vor 10 Jahren

entwickelte und an meinem Institut unterrichtet. Diese speziell für die Geschäftswelt angepasste Methode holt die Teilnehmer schnell vom Kopf in den Körper, vom Verstand in die direkte Wahrnehmung. Die Abläufe machen jedem Übenden sein natürliches Potenzial bewusst, ermöglichen ihm gewissermaßen spielerisch einen Perspektivenwechsel und zeigen durch das direkte Feedback Lösungswege auf, die er in seinen Alltag – gleichviel ob beruflich oder privat – übertragen kann. Die Übungen werden größtenteils mit einem 115 cm langen Rattan-Stab ausgeführt. Er gibt Halt und dient als Werkzeug des „Begreifens“.

Am eigentlichen Lernprozess des Menschen sind mehrere Bereiche des Gehirns beteiligt. Die Aufnahme und Verarbeitung von Fakten geschieht im Cortex, Neocortex und Hippocampus. Der Hauptteil des Lernprozesses erfolgt im Schlaf. Während dieser Phase verarbeitet die Amygdala als emotionales Gedächtnis die Bedeutung einer Situation. Erst hierbei entstehen neue biochemische Verbindungen im Gehirn.

Der Lernerfolg hängt also maßgeblich davon ab, wie die individuelle Lernsituation gestaltet wird. Wenn eine simple Information mit einem besonderen Erlebnis verbunden wird, bemüht sich das Gehirn automatisch darum, diese angereicherte Information sorgfältig

Lernen in Bewegung aktiviert die Körperintelligenz und steigert die Achtsamkeit.

zu archivieren. Das Lernen über und in Bewegung ist für den Menschen von Kindheitstagen an immer ein besonderes Erlebnis.

Im Erwachsenenalter bringt das Lernen bei Bewegung die Klienten sich selbst wieder näher. Sie erkennen und aktivieren ihre Körperintelligenz, sensibilisieren ihre Sinne und steigern ihre Achtsamkeit. Darüber hinaus verbessern sie die Eigenwahrnehmung und die Wahrnehmung ihrer Umwelt. Ein authentischer Weg zur eigenen Mitte, zur Balance. Die Teilnehmer erweitern spielerisch ihre persönlichen Fähigkeiten. Sie finden Wege zu größerer Gelassenheit für spezifische Drucksituationen, sie stärken die eigene Entscheidungskraft und lernen sich selbst dabei integer zu führen.

Welche persönlichen Fähigkeiten können sie dabei „spielerisch“ erweitern? Das möchte ich an einer Übung erläutern, die sich „Stäbe fallen lassen“ nennt. Der Klient kann damit sehr leicht erkennen, wie er mit sich selbst umgeht. Welchen inneren Mo-

nolog er führt, wenn etwas, das er tut, nicht klappt. Als Trainer kann ich damit dem Klienten eine neue Möglichkeit aufzeigen wertschätzend mit sich selbst umzugehen.

Den Stab fallen lassen

DS-Übungen werden teils allein, mit einem Partner oder auch mit der Gruppe durchgeführt. Die Übung „Stab fallen lassen“ übt man allein mit sich: Jeder hält seinen Stab zunächst in der rechten Hand, dann wirft er ihn im Stand um eine halbe Drehung hoch. Und fängt ihn wieder. Das Gleiche dann mit links. Die Übung wird immer komplexer, z.B. erfolgt der Wurf während des Schreitens, später dann auch rückwärts, so dass es durchaus passieren kann, dass der Stab herunterfällt. Nicht jeder gibt sich damit zufrieden. Den meisten ist es unangenehm, wenn der Stab mit einem lauten Knall zu Boden geht, schnell laufen sie hin und heben ihn auf. Manche schimpfen oder fluchen.

Wie gehe ich mit mir um, wenn es weniger gut läuft, als ich mir das wünsche oder von mir erwarte oder weniger gut als ich glaube, dass andere es von mir erwarten? Es geht also darum zu erkennen, wie ich mit vermeintlichen Fehlern umgehe, und zu überlegen, wie ich künftig mit mir sprechen will, was mir da gut tut. Dazu bietet Dynamic Solutions die Möglichkeit. Am Ende kann so ein Teilnehmer vielleicht diese Einsicht gewinnen: „Ich bin in Ordnung, so wie ich bin, und nehme mich an“.

Für mich ist immer wieder verblüffend, dass ein Stab, ein einfaches Stück Holz – in der Lage ist, einen Menschen mit sich selbst zu konfrontieren. Der Stab ist völlig neutral. ▶



Stabfechterinnen. Foto: Simon Hoffmann

THEMEN UND PRAXIS

Die Übenden lernen an den eigenen Reaktionen und an denen des Partners. Sie reflektieren anschließend das Erlebte auf der Metaebene und können mit einer vielleicht neu erlangten Sichtweise noch einmal in die gleiche Aktion gehen und dabei ein altes Muster durchbrechen.

Weil wir all diese Situationen mit dem ganzen Körper und mit allen Sinnen erleben, bedienen wir auch alle Sinneskanäle, was das Lernen nachhaltiger gestaltet, als wenn wir uns das neue Wissen nur kognitiv über den Kopf aneignen würden. So sorgt die Methode für ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Mit dem bewegungsbasierten Coaching und Training befähigen wir unsere Klienten, innere Widerstände zu überwinden. Die Übungen beschleunigen individuelle Veränderungsprozesse.

Als Coach oder Trainer begleite ich meine Klienten dabei, körperorientiert und tiefgreifend neue Erfahrungen zu

Stabfechten

Das von Arne Schneider entwickelte Vidarbodua® Stabfechten ist eine europäische Fecht- und Bewegungskunst, die im Wesentlichen auf der historischen Kunst des Säbelfechtens aus dem 19. Jahrhundert basiert. Es ist ein Fechtssystem mit einer effizienten Methodik und Didaktik für den Stab aus Rattan von 115 cm Länge, das Menschen aller Altersgruppen leicht erlernen können. Die Fechter schützen sich ausschließlich mit ihrer Stabkontrolle und einem gesteigerten Grad an Aufmerksamkeit. www.stabfechten.de

machen, die zu einem neuen Mindset führen können, und stoße damit auf spielerische Art und Weise einen Prozess an. Übungen mit und ohne Stab lassen sich in Meetings, Coachings und Trainings integrieren und eignen sich auch zur Auflockerung und um Blockaden zu lösen.



© Jens Kilian, KniffAgentur

Zum Autor

Arne Schneider

Leiter und Gründer des Instituts für Stabfechten und seit 2007 als Trainer tätig.

Er entwickelte Stabfechten als ein eigenständiges Fechtssystem.

www.stabfechten.de

PRAXIS KOMMUNIKATION jetzt probelesen!

Das Magazin für Profis. Und solche, die es werden wollen.

PRAXIS KOMMUNIKATION ist das Magazin für angewandte Psychologie in Training, Coaching und Beratung.

Wir berichten aus der Praxis der Veränderungsarbeit. Coaches und Trainer lassen sich bei Ihrer Arbeit über die Schulter schauen und schreiben über ihre eigenen Erfahrungen mit Methoden, Tools, Klienten und Beratungssituationen.

Theoretische Ansätze und neue Forschungserkenntnisse kommen bei uns nicht zu kurz – wir bereiten sie verständlich auf und laden zum Weiterdenken ein.

Wir geben Orientierung über Trends, neue Konzepte und Entwicklungen in der Trainings- und Beratungsbranche – das alles geprägt von einem humanistischen Menschenbild.

Das E-Journal bieten wir ab Ausgabe 1/2019 zum dauerhaft vergünstigten Preis von 48 € an!

PRAXIS KOMMUNIKATION gibt es auch im Abo – als Print- und E-Journal. Testen Sie uns – bestellen Sie unter www.junfermann.de das günstige Probe-Abo (3 Hefte für € 20,- inkl. Versandkosten).

