

Körper und Geist vernetzen – ein Werkstattbericht

Dr. Margret Klinkhammer, Mechtild Rathgeber, Adele Schlachter

Ende 2008 entstand aufgrund begeisterter Erzählungen unserer Kollegin Adele Schlachter die Idee, Erfahrungen beim Sportklettern mit Erfahrungen in der Führung und in der Kindererziehung abzugleichen. Schnell waren wir ein kleines Team, das sich mit diesem Thema beschäftigen wollte: Tagesmutter Mechtild Rathgeber, Klettertrainerin und IT-Expertin Adele Schlachter, Ökotrophologin und Kletter- und Jogatrainerin Nicole Ertl, Managementtrainer und Coach Lothar Wüst. Auf den ersten Blick verfolgten wir sicherlich einen eher ungewöhnlichen Ansatz, aber auf den zweiten Blick ergaben sich noch mehr Parallelen als von uns ursprünglich vermutet. Unsere Überlegungen mündeten schließlich in der Entwicklung eines mehrtägigen Seminars, das wir aktiv Führungskräften aus Non-Profit und Profitunternehmen anbieten. Hier stellen wir Ihnen den Projektverlauf und das Seminarkonzept vor.

1. Das Vorgehen

Da weder Coaches noch Tagesmutter zu Projektbeginn eigene Klettererlebnisse hatten, interviewten wir unsere erfahrenen Kletterinnen. So konnten wir innerhalb kürzester Zeit Wesentliches über das Erlebnisspektrum beim Sportklettern erfahren. Wir suchten nach Parallelen, aber auch Unterschieden zum Führungsalltag bzw. Alltag einer Tagesmutter. Daraus ergaben sich sukzessive Anhaltspunkte für eine umfangreiche Trainingsidee.

2. Klettererlebnisse

Alles Erleben ist subjektiv. So natürlich auch das Klettererleben unserer Kletterinnen. Wir konnten durch gezieltes Nachfragen herausarbeiten, wie sie aus der Retrospektive ihre eigenen Entwicklungen von der Anfängerin bis zur Ausbilderin sehen und welche emotionalen Höhen und Tiefen sie dabei erlebt haben – und noch durchleben werden.

Folgende Punkte waren dabei für ihre Fortschritte bedeutsam, wobei wir uns weniger auf die Klettertechniken, als vielmehr auf die inneren Prozesse und die Interaktion mit dem Kletterpartner konzentriert haben:

- Im Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen:
 - Ich lerne Selbstwahrnehmung; so kann ich angemessen reagieren.
 - Ich lerne Vertrauen zu mir selbst.
 - Ich motiviere mich selbst – durch das Erkennen und Erreichen weiterer Stufen.
 - Ich gehe bewusst an meine Grenzen, bis ich falle.
 - Ich gehe aktiv mit meiner Angst um: „Der Schweiß hängt in den Schuhen und Kleidern.“ „Die Angst ist riechbar.“
 - Ich versage und lerne, auch damit umzugehen.
 - Letztlich sind wir auf uns gestellt.
 - Ich lerne, mich eindeutig auszudrücken, damit mein Partner weiß, was ich von ihm brauche.
 - Es macht mir Spaß – mal mehr, mal weniger.
- Im Umgang mit eigenen Verhaltensweisen
 - Ich Sorge vor durch Prüfen der Ausrüstung und Partnercheck.
 - Ich muss üben und meine Kompetenz aufbauen.
 - Ich brauche volle Aufmerksamkeit beim Sichern.

- Im Umgang mit dem eigenen Körper:
 - Ich muss auf mein Gewicht achten, denn das kann mich runterziehen.
 - Ich muss auf meine Körperspannung achten, denn sonst kann ich mich nicht halten.
 - Ich halte mich selbst mit eigener Muskulatur, Körpergefühl und Spannung.
 - Ich beanspruche andere Muskeln als sonst.
 - Ich lerne meinen Körperschwerpunkt kennen.
- In der Interaktion mit anderen:
 - Ich lerne von Kindern, Jugendlichen, Älteren, Frauen und Männern, Personen mit ganz unterschiedlichem Hintergrund (Kultur, Sprache, Religion).
 - Ich darf meinen Partner nicht überfordern.
 - Ich weiß, dass ich mich zur Not fallen lassen kann.
 - Ich lerne Vertrauen zum Anderen zu haben, zu dem, der mich sichert.
 - Wir klettern zwar gemeinsam – doch in der Wand bin ich alleine, vor allem dann, wenn ich den Blickkontakt zu meinem Partner verliere.

1. Transfer in den Führungs- und Kinderbetreuungsalltag

Im nächsten Schritt haben wir die obigen Erkenntnisse auf ihre Relevanz für unseren Alltag abgeprüft und Reflexionsfragen entworfen, die wir unseren Teilnehmern – bei vorgeschalteten Kletterübungen – im Seminar stellen könnten. Bei den Seminarteilnehmern handelt es sich exemplarisch um Führungskräfte oder um Kinder, wohlwissend, dass das Reflexionsniveau ein ganz unterschiedliches - je nach Altersstufe - sein wird.

Tabelle 1: Klettererfahrungen und ihr Transfer in die Alltagswelt, 2009

© Leadership Focus GmbH

Klettererfahrung	Reflexionsfragen für das Berufsleben – aus der Sicht einer Führungskraft	Reflexionsfragen für die Kinderbetreuung – aus der Sicht eines Kindes
<ul style="list-style-type: none"> • Ich lerne Vertrauen zu mir selbst und zu anderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie baue ich aktiv Vertrauen zum Mitarbeiter, zum Kollegen und zu meiner Führungskraft auf? • In welchen Situationen, im Umgang mit welchen Personen habe ich Vertrauen zu mir – wann und warum nicht? • Wie gehe ich mit Misstrauen und Enttäuschung um und schenke dennoch wieder Vertrauen – auch dem, der mich enttäuscht hat? • Wie suche und finde ich Vertrauenspersonen bzw. Personen, auf die ich mich verlassen kann? Wie bilde ich „Seilschaften“ i.S. einer Reihe von Leuten, denen ich vertrauen kann und die mich halten – insbesondere in Notsituationen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was brauche ich in meiner Pflegeumgebung, um „Ich“ sein zu dürfen? • Was muss ich selber einbringen, um Vertrauen bekommen und/oder schenken zu können? • Wie gehe ich mit Enttäuschung, Misstrauen, Eifersucht um (meinerseits und mir gegenüber)? • Ich bin das Bindeglied zwischen zwei Familiensystemen. Ich kann intrigieren aber auch integrieren. Was ist mein Ziel?
<ul style="list-style-type: none"> • Ich versage und lerne, auch damit umzugehen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie gehe ich mit meinem Versagen bzw. dem Versagen anderer um? • Wie viele Chancen gebe ich mir selbst und den Anderen? • Wo hole ich mir emotionale Unterstützung und wie gebe ich sie? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwieweit erlaube ich es mir, versagen zu dürfen? • Wie gehe ich damit um? Wie meine Umgebung? • Wie gestalte ich einen Neuanfang?
<ul style="list-style-type: none"> • Ich muss üben und meine Kompetenz aufbauen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie viel Geduld habe ich mit mir, mit anderen? • Wie lerne ich, den Lernstil und das Lerntempo anderer Personen zu respektieren? • Wie diszipliniert übe ich? (=> Übungsplan für Teilnehmer für die Zeit nach dem Seminar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Habe ich „meine“ Zeit, um bestehen zu können? (Eingewöhnphase) • Inwieweit bin ich bereit, Fehlschläge zuzulassen (nach Urlaub, Krankheitsphase, Wechsel in der Betreuungsgruppe)?

Klettererfahrung	Reflexionsfragen für das Berufsleben – aus der Sicht einer Führungskraft	Reflexionsfragen für die Kinderbetreuung – aus der Sicht eines Kindes
<ul style="list-style-type: none"> • Ich muss auf mein Gewicht achten, denn das kann mich runterziehen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ernähre ich mich? => Seminareinheit Ernährungsanalyse • Wie könnte ich mich auch ernähren? => Seminareinheit Ernährungsberatung • Welche Beziehung habe ich zu meinem Körper? • Welches Körpergefühl habe ich? • Wann höre ich auf meinen Körper, wann nicht? • Welche „Anker“ kann ich mir setzen? • Wann gab es schon mal Situationen, in denen ich mich selbst beherrscht habe, um ein Ziel zu erreichen? Welche Erfahrungen habe ich mit (Selbst-) Disziplin? Wann positiv, wann negativ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie genau kenne ich meinen Körper? • Wie äußert sich die Unlust, auf meinen Körper zu achten? • Wie kann ich die unangenehmen Gefühle überwinden? • Welche Möglichkeiten habe ich, eskalierendes Verhalten zu stoppen: Bestimmtes nicht zu essen, Mittagschlaf zu verweigern, nicht aufzuräumen, etc.? => Seminarinhalte: Körperkunde, Ernährungsbewusstsein, Hygiene, Bewegung, saisonales Essen, Umgang mit eigenen positiven und negativen Emotionen
<ul style="list-style-type: none"> • Ich lerne von Kindern, Jugendlichen, Älteren, Frauen und Männern, Personen mit ganz unterschiedlichem Hintergrund (Kultur, Sprache, Religion). 	<ul style="list-style-type: none"> • Was und wie können wir von den Anderen lernen? • Wie geht es mir, wenn jemand jüngerer, jemand mit weniger Berufserfahrung, jemand, der nicht meine Sprache spricht, meine religiöse Überzeugung hat, mein Geschlecht hat ... etwas erreicht, was ich (noch) nicht erreiche? Wie gehe ich mit mir, wie mit ihm/ihr um? • Wie lasse ich es zu, von Anderen zu lernen -> wann nehme ich es an? <u>und</u> Wie muss ich es dem/der Anderen beibringen, damit er/sie es von mir annehmen kann? • Was tue ich, wenn ich mir etwas angeeignet, von anderen abgeschaut und gelernt habe, das so nicht „stimmig“ ist für mich? Wie gehe ich mit „Zwang“ um? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwiefern ist die Tagesmutter mein Vorbild? • Was erfahre ich mit größeren Kindern? Was sehe ich bei ihnen? • Inwieweit kann, will, soll ich Gesehenes übernehmen? Was brauche ich dazu? • Wie wird meine Herkunftsfamilie mit diesen Veränderungen umgehen? Habe ich die „Erlaubnis“ Neues, u.U. Fremdes für meine Familie zu integrieren? • Wie kann ich mich gegen andere abgrenzen, wenn es für mich zuviel wird? • Wie gehe ich damit um, dass die anderen Tageskinder Dinge können, die ich (noch) nicht kann?

2. Seminar design

Basierend auf diesen und noch vielen weiteren Fragen haben wir ein Seminar konzipiert, das intensive Klettererfahrungen mit anschließender Reflexion und Transfer in den Arbeitsalltag ermöglicht, sowie Raum lässt, sich bewusst mit Ernährungsverhalten und Gesundheitsmanagement auseinanderzusetzen.

In der Anlage stellen wir ein 1 - tägiges Konzept vor – je nach Zeit und Fragestellungen der Teilnehmer sind Seminare zwischen 1 – 3 Tagen u.E. nach sinnvoll. Auch regelmäßig stattfindende, wöchentliche Seminareinheiten sind denkbar, die insbesondere im Hinblick auf steuerlich begünstigte arbeitgeber- und/oder krankenkassenfinanzierten Veranstaltungen für alle Beteiligten besonders attraktiv sind.

Nächste Schritte

Das Seminar bietet u.E. nach eine ideale Möglichkeit, die sportlichen Herausforderungen beim Klettern erleben zu lassen und den Transfer in den Arbeitsalltag zu verdeutlichen. Es gehört mittlerweile zu unserem Repertoire, das wir Führungskräften und Firmen anbieten. Geplant ist, das Konzept auch in den Regelbetrieb der örtlichen Sektion des DAV zu übernehmen. Das Seminarkonzept wird in den kommenden Monaten so angepasst, dass die Förderungen aus Steuergesetzgebung und die Fördermöglichkeiten der Krankenkassen genutzt werden können.

Literaturverweis:

Der Artikel wurde veröffentlicht in: „Handlungs- und Erlebnisorientierung in der tertiären Bildung“, Herausgeber: Ulrich Holzbaur und Iris Marx, Aalener Schriften zur Betriebswirtschaft, Band 6, Shaker Verlag, 2011

Profil der Autorinnen:

Dr. Margret Klinkhammer: Geschäftsführerin der CORMENS GmbH sowie des Ausbildungsinstituts Leadership Focus GmbH, Coach dvct, Lehrtrainerin Mediation BM und BMWA sowie CP-Coach, Systemischer Lehrcoach und Lehrtrainerin, Motivberaterin Motivstrukturanalyse (MSA). Studium der Wirtschaftsmathematik, Business Administration, Psychologie und Philosophie. Langjährige Führungskraft in einem internationalen Großkonzern sowie Geschäftsführerin mehrerer mittelständischer Unternehmen, www.cormens.com, www.leadership-focus.de

Mechtild Rathgeber: Geschäftsführerin des Ausbildungsinstituts Leadership Focus GmbH, Hotelkauffrau mit zweijähriger Tätigkeit, 7 Semester Sonderpädagogik, Bereich Geistige Behinderung, Würzburg; Gedächtnistrainerin, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.; Motivberaterin auf Basis der Motivstrukturanalyse (MSA); Kindertagespflegeperson, Jugendamt Erlangen, Lerncoach (nlpäd) und Elterncoach; Umgangsbegleiterin, Kinderschutzbund Erlangen, Hospizhelferin (Grundkurs) Hospiz Verein Erlangen; Mutter von 5 Kindern

Adele Schlachter: as@b Anwendungsberatung, ist selbständige EDV-Beraterin für Design und Programmierung, Umsetzung ästhetisch ansprechender Internetseiten. Beratung, Konzeption und Realisierung von IT-Systemen im Umfeld mit Lotus Notes, Java, PHP, MySQL, Content Management Systemen, Shopsystemen. Studium der Informatik (TU München) mit Nebenfach Medizin. Langjährige Führungskraft in den Bereichen IT, Organisation und Wertpapierdienstleistung eines Kreditinstituts. Leidenschaftliche Tennisspielerin und Skifahrerin, Geprüfte DSV-Skilehrerin und geprüfte DAV-Sportklettertrainerin.

Anlage: Seminarkonzept "Fit for Embodiment", © Leadership Focus GmbH, 2009

Fit by embodiment (1-tägiges Training) - Vormittageinheit				
Thema	Inhalt	Dauer	Verantwortlich	Zeit
Ankommen	Eingewöhnen	30 Min.	Alle Trainer	8:30 - 9:00
Einleitung	Tagesüberblick, Vorstellung der Teilnehmer TN und Trainer	30 Min.	Alle Trainer	9:00 - 9:30
Grundlagen zum Klettern	Sicher, Partnercheck, Seilkommandos, etc.	30 Min.	Zertifizierter Klettertrainer	9:30 - 10:00
Klettern	In 3er Gruppen: Personen üben auf leichtem „Kurs“ (1. Person klettert, 2. Person sichert, 3. Person sichert und beobachtet => dann Wechsel)	1 Stunde	Zertifizierter Klettertrainer (je nach Teilnehmerzahl -> pro Trainer 2 Gruppen möglich)	10:00 - 11:00
Pause		15 Min		11:00 - 11:15
Erfahrungen auswerten	Angeleitete Reflexion	30 – 45 Min	Coaches	11:15 - 12:00
Transfer in Arbeitsleben, Familie, etc.	Angeleitete Transferübung	1 Stunde	Coaches	12:00 - 13:00
Mittagspause mit gesundheitsbewusster Ernährung				

Fit by embodiment (1-tägiges Training) - Nachmittageinheit				
Thema	Inhalt	Dauer	Verantwortlich	Zeit für Probeseminar
Einleitung	Was ist offen vom Vormittag?	15 Min.	Alle Trainer	14:00 - 14:15
Ernährungsberatung und Energiemanagement	Fachlicher Input	45 Min.	Ernährungsberaterin	14:15 - 15:00
Pause		15 Min		15:00 - 15:15
Klettern	In 3 Gruppen zu dritt	1 Stunde	Zertifizierte Klettertrainer	15:15 - 16:15
Erfahrungen auswerten	Angeleitete Reflexion	15 Min	Coaches	16:15 - 16:30
Pause		15 Min		16:30 - 16:45
Bewegungslehre	Übungen für Körperspannung, Gleichgewicht, Dehnung, Entspannung lernen	45 Min.	Jogatrainerin	16:45 - 17:30
Transfer und Hausaufgaben	Transferbogen: „Was von dem, was ich erlebt habe, nehme ich mit? Was nehme ich mir vor?“	30 Min.	Coaches	17:30 - 18:00
Abschluss und gemütlicher Ausklang				