

Spazierengehen bringt jeden Workshop in Schwung

MODERATIONSMETHODE. Workshop-Expertin Michaela Stach zeigt in ihrem neuen Buch unter anderem, wie zwölf „erfrischende Tools“ Workshops gezielt kreativer machen können. Ein Werkzeug ist das „Denken mit den Füßen“. Im Rahmen einer Moderation werden die Teilnehmenden in die Natur geschickt, um beim Gehen auf ungeahnte Ideen zu kommen. Hier erklärt Stach die Hintergründe.

Einerseits liebe ich es, draußen zu sein, mir den Wind um die Nase blasen zu lassen und auch größere Strecken zu Fuß zurückzulegen und andererseits kann ich es auch genießen, faul und entspannt auf dem Sofa zu liegen! Soll heißen – mein Antrieb, das Thema Bewegung mit der Moderation zu verbinden, kommt aus keinem sportlichen Selbstverständnis.

Sensibilisiert für die Bedeutung von Bewegung in meinem eigenen beruflichen Kontext wurde ich erstmals durch einen Artikel in der „Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung“. Hier wurde der Zusammenhang von körperlicher Aktivität mit der Leistung unseres Gehirns in Verbindung gebracht und von der Autorin Monika Herbst am Beispiel der Methode „Walking

Meetings“ ausgeführt. Diese Art von Meetings oder Konferenzen im Gehen sind nicht zuletzt durch prominente Befürworter wie Steve Jobs, Mark Zuckerberg und Barack Obama bekannt geworden. Richtig getriggert hat mich das Thema dann einige Zeit später bei einem Vortrag von Sportwissenschaftler und Hirnforscher Dr. Frieder Beck. Er ist Sportwissenschaftler, Hirnforscher, Lehrer für Mathematik und Sport und war 13 Jahre lang Trainer der deutschen Nationalmannschaft Ski Freestyle. Becks Forschungsbereich sind die Bewegungsneurowissenschaften, Dopamin und Neuroplastizität.

Das sagt die Wissenschaft

Sich zu konzentrieren und zu fokussieren, Informationen kurzfristig zu speichern, um diese umzusetzen und daran weiterzuarbeiten, das eigene Verhalten situationsgerecht im Griff zu haben – all das sind Gehirnleistungen, die in Meetings und Workshops gefragt sind. Organisiert werden diese mentalen Vorgänge in unserem Gehirn überwiegend vom Stirnhirn. Sie werden in der Neuropsychologie mit dem Begriff der exekutiven Funktionen erfasst. Eine wissenschaftliche Erkenntnis lautet: Die exekutiven Funktionen verhalten sich weit weniger statisch als der Intelligenzquotient. Sie sind trainierbar. Sich körperlich zu betätigen, führt kurzfristig und langfristig zu einer Steigerung dieser exekutiven Funktionen.

Schon allein diese Erkenntnis kann jede und jeden von uns persönlich inspirieren, selbst etwas dafür zu tun, die eigenen mentalen Vorgänge durch Bewegung aktiv zu trainieren. Doch das nur am Rande. Die entscheidende Frage für uns in der Rolle der Moderierenden ist doch vielmehr die, ob wir für unser konkretes Setting hieraus Lehren ziehen können oder nicht. Und die gute Nachricht ist eindeutig: Ja! Um diese Erkenntnis zu untermauern, zitiert Dr. Frieder Beck in seinem Buch „Bewegung macht schlau: Mentale Leistungssteigerung durch körperliche Aktivität“ (Goldegg, 2021) unter anderem eine Studie des Max Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, bei der Probanden zum Vokabellernen in drei Vergleichsgruppen eingeteilt wurden.

Eine Gruppe durfte während der halbstündigen Einheit relaxen, die zweite radelte vor der Lerneinheit dreißig Minuten auf dem Hometrainer und die dritte radelte während der



dreißigminütigen Lerneinheit auf dem Hometrainer. Am Ende waren beide Bewegungsgruppen besser als die Relax-Gruppe. Die Probandinnen und Probanden, die während der Bewegung die Lerneinheit absolvierten, schnitten am besten ab. Eine Folgestudie mit einem Laufbandergometer erzielte die gleichen Ergebnisse. Meine Frage an Dr. Beck: Wenn wir an einen klassischen Workshop-Tag denken, der von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr dauert, wie oft sollte ich als Moderator eine Bewegungseinheit integrieren und wie lange sollte diese andauern?“

Dr. Beck antwortete: „Nach heutigem Kenntnisstand führen Biegespannungen der Knochen und muskuläre Aktivität dazu, dass sogenannte Wachstumsfaktoren und Signalstoffe im Körper ausgeschüttet werden. Diese wirken im Gehirn wie



Dünger. Es entstehen langfristig neue Synapsen und die Nervenzellen werden gestärkt. Gleichzeitig melden diese Stoffe, dass der Mensch gerade unterwegs beim Jagen und Sammeln ist und jetzt seine maximale geistige Leistung zur Verfügung benötigt. Nur diejenigen Menschen zählen zu unseren Vorfahren, die beim Sammeln und Jagen in der damals sehr gefährlichen Umwelt sich Rückwege und Sammelstellen merken konnten, die in überraschenden Situationen strategisch schlagfertig waren und sich mit anderen gut abstimmen konnten. Alle anderen wurden Beute.

Bewegen wir uns, aktivieren wir ein Urzeitsignal, welches unsere geistigen Leistungen, diese exekutiven Funktionen, hochfährt. Beim Jagen und Sammeln gab es für unsere Vorfahren sicherlich immer wieder längere Pausen körperlicher Aktivität. Beim Warten auf Beute oder dem von Feinden möglichst unbemerkten Pflücken von Beeren in der Wildnis durfte die geistige Leistung nicht sofort abfallen. Diese Annahmen decken sich mit Ergebnissen von Laborstudien, welche zeigen, dass die Effekte von körperlicher Aktivität auf die exekutiven →



Ihre Tagung auf Gut Wöllried



Mehr Infos unter
www.gut-woellried.de

Raus in die Natur mit inspirierenden Fragen

Übungsanleitung. Der Moderator oder die Moderatorin fordern die Teilnehmenden dazu auf, Tandems zu bilden und mit drei Inspirationsfragen in die Natur zu gehen. Die Aufgabe: Lassen Sie sich von der Umgebung inspirieren, finden Sie Analogien, tauschen Sie sich aus und kommen mit neuen Ansätzen zurück.

Michaela Stach beschreibt in ihrem Buch „Moderation in Workshop und Meeting: Mit ergebnisorientierten Tools und Methoden Zusammenarbeit neu gestalten“ eine Vielzahl von Übungen, von denen sich drei insbesondere mit der Bewegung im Freien befassen. Wir beschreiben hier beispielhaft die Übung „Mit Inspirationsfragen in die Natur“.

So gehen die Moderierenden vor:

Im Vorfeld der Moderation werden drei Inspirationsfragen vorbereitet:

1. Woran würden wir merken, dass unser Problem/unsere Thematik gelöst wäre?
2. Was hätten wir dann daraus gelernt?
3. Wenn wir uns hier in der Natur umsehen: Wie hätte die Natur eine vergleichbare Herausforderung gelöst?

Die Moderierenden schreiben diese drei Fragen auf je ein Kärtchen und nummerieren diese. Die Teilnehmenden werden in Tandems arbeiten, sodass man für jedes Tandem ein Kartenset benötigt. Packen Sie jedes Set in ein Briefkuvert. Im Laufe der Moderation wird die Aufgabe vorgestellt und die Gesamtgruppe in Tandems aufgeteilt (bei ungerader Perso-



nenzahl gibt es eine Dreiergruppe). Wichtig ist es, deutlich zu betonen, dass die Teilnehmenden die Kuverts erst öffnen, wenn sie ein paar Schritte gegangen sind. Dann müssen sie sich den Fragen entsprechend der Nummerierung nach und nach widmen.

Bereits durch den räumlichen Perspektivwechsel hinaus in die Natur und die körperliche Bewegung ändert sich auch die Sicht auf die zu lösende Aufgabe. Nacheinander beschäftigen sich die Tandems im Dialog nun mit den Inspirationsfragen. Sie tauschen sich dazu aus und finden möglicherweise auch eine erhellende Analogie in der Natur. Wenn die Teams zurück sind, haben sie im Raum noch fünf Minuten Zeit, um ihre Gedanken auf Klebezettel zu notieren. Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert und dann gegebenenfalls weiterbearbeitet.

1. Methodische Ansätze:

- Einsatz der Bewegung als Denkturbo
- räumlicher Perspektivwechsel,
- gedanklicher Perspektivwechsel.

2. Was an der Übung richtig gut ist:

Die Natur bietet so viel Inspirationspotenzial! Gekoppelt mit der Bewegung entsteht daraus eine so einfache und doch überaus wirksame Möglichkeit, die Gedanken in eine neue Richtung zu lenken. Bei dieser Methode wird das Tempo der Moderation verlangsamt. Es geht nicht um höher, schneller, weiter, sondern darum, durch die Inspirationsfragen und Analogien in der Natur zu neuen Betrachtungsweisen und Denkansätzen zu gelangen.

3. Darauf sollten die Moderierenden achten:

Sollte die Moderation mitten in der City ohne Zugang zur Natur stattfinden, kann man die Methode dennoch nutzen und einfach die dritte Frage weglassen.

Michaela Stach ●

→ Funktionen etwa bis knapp über eine halbe Stunde nach dem Bewegungsende anhalten. Studien zur seelischen Gesundheit verweisen darauf, dass sich, wenn der Mensch zur Bewegungspause hinaus in die Natur geht, also den Urmenschen anspricht, die Zeitspanne gesteigerter geistiger Leistungen nach Bewegungsende verlängert.

Aus dieser Perspektive empfehle ich, mehrere kleine Einheiten körperlicher Aktivität einzuplanen, zur Bewegung kurz zum »Sammeln und Jagen« zu gehen, also gemeinsam in der Natur

ein offenes Bewegungsthema anzugehen, wie beispielsweise Spazieren, ein lustiges Bewegungsspielchen oder Tanzen – ohne Vor- und Nachmachrituale, um die »Urzeitsituation« zu erhalten.“ Bewegung ist also eindeutig ein Stellhebel, um (auch just in time) die kognitive Leistung sprichwörtlich in Bewegung zu bringen. Jeder und jede hat bestimmt schon selbst die Erfahrung gemacht, dass ein Spaziergang an der frischen Luft einen auf neue Ideen bringt und sich eine bis dato verzwickte erscheinene Situation auf einmal in einem neuen

Licht zeigt. Also mir ging es schon öfter so! Und sogar mein Weiterbildungsinstitut, die Akademie für Systemische Moderation, ist beim Bergwandern entstanden. Es stellt sich die Frage, warum eine so vermeintlich einfache Lösung nicht viel häufiger genutzt wird. Oder liegt es gerade an der Einfachheit? Vielleicht helfen ja gerade dann neurowissenschaftliche Fakten und prominente Namen wie Jobs, Zuckerberg und Obama als Anreiz, es einfach einmal auszuprobieren.

Also: Raus aus dem Konferenzraum – rein ins Vergnügen. Ein Spaziergang lässt sich in viele Methoden integrieren. Wichtig ist hierbei, dass es Sinn macht! Je mehr beim Laufen aufgeschrieben werden soll, desto besser ist hinterher die praktische Umsetzung. Ich arbeite bei den Materialien bevorzugt mit Haftzetteln. Die lassen sich im Block gut mit nach draußen nehmen. Bei den klassischen Moderationskärtchen wird es schwieriger. Nicht geeignet sind Settings, die den Blick auf einen Laptop oder ein Smartphone erfordern. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ich mit den richtigen Schuhen bis ans sprichwörtliche Ende der Welt laufen kann – und mit den falschen gerade mal bis zur Kantine. Wenn überhaupt. Deshalb empfehle ich, Spaziergänge im Vorfeld anzukündigen. Dann können sich alle (mit dem Schuhwerk und der Kleidung) perfekt darauf einstimmen.

Michaela Stach ●



Michaela Stach. Sie leitet die Akademie für Systemische Moderation (www.akademie-fuer-systemische-moderation.de) und führt zertifizierte Ausbildungen von Moderatorinnen und Moderatoren durch.



Buchtip. Michaela Stach: Moderation in Workshop und Seminar, Verlag Businessvillage, Göttingen 2022, 240 Seiten, 29,95 Euro.

Schlosshotel Schkopau

Stilvoll, historisch & charmant!

Der Tagungs- und Eventort
im Großraum Halle-Leipzig

- » 50.000 m² großer Park
- » 7 Tagungsräume
- » 69 Zimmer
- » moderne Tagungstechnik
- » gehobene Gastronomie
- » vielseitige Veranstaltungsmöglichkeiten
- » viele Teamevents

Schlosshotel Schkopau
Am Schloß
06258 Schkopau
T: 03461 749 404
M: marketing@schlosshotel-schkopau.de

KAPPLERBRÄU
BRAUEREI, GASTHOF & HOTEL

Powerpoint & Wurstsalat

Im idyllisch gelegenen Altomünster finden Sie die nötige Ruhe und Abgeschiedenheit um sich bei erholsamer Atmosphäre aufs Wesentliche konzentrieren zu können. Die Räumlichkeiten des Kapplerbräu bieten ideale Voraussetzungen für Tagungen, Konferenzen und Meetings aller Art. Wählen Sie zwischen dem gemütlich-urigen Ludwig-Thoma Zimmer mit Platz für bis zu 12 Personen oder unserem schönen Gewölbe mit Platz für bis zu 20 Personen. Bei schönem Wetter können Sie Ihre Tagung oder Ihren Workshop auch gerne ins Grüne verlegen. Unser romantischer Obstgarten bietet Ihnen genügend Platz und Ruhe, um auch mal in der Sonne fleißig zu sein. Zur Stärkung in den Pausen bereiten wir Ihnen gerne leckere Snacks, Brotzeplatten und hausgemachte Kuchen zu. Als Rahmenprogramm bieten wir Führungen durch unser hauseigenes Brauereimuseum mit anschließender Bierverkostung an.

Mehr Informationen über den Gasthof, das Hotel und die Tagungen finden Sie auf: www.kapplerbraeu.de