



Zeichnung: E. Anderson-Krug

# MONDFINSTERNIS MIT PFIFF!

Nonsens ist hohe Kunst und sich „zum Affen“ zu machen kann befreien – Impro-Spiele für die Trainerkompetenz.

VON **EVI ANDERSON-KRUG**

**S**tellen Sie sich vor, Sie halten einen Vortrag und wollen Ihr Publikum begeistern. Und kaum haben Sie energievoll gestartet, kommt der erste Zwischenruf, der so gar nicht zum Thema passt und in seiner Lautstärke nicht überhört werden kann. Es gelingt Ihnen zunächst, das zu ignorieren, doch der Zwischenrufer lässt sich nicht abhalten. Erneut platzt er mit einer Bemerkung in Ihre Rede und zieht dadurch die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich. Was tun? Es gelingt Ihnen halbwegs, die Bemerkung in Ihren Vortrag einzubauen und er-

neut auf das geplante Thema umzuschwenken. Kaum sind Sie wieder im Flow, kommt der nächste Einwurf, diesmal von einem anderen Zuhörer, doch nicht weniger unpassend. Was da wie ein Albtraum für jeden Redner daherkommt, ist eines meiner Lieblingsspiele für Trainer-Workshops: „Spitfire“. Es ist ein gutes Training, spontan zu reagieren und dennoch dem roten Faden zu folgen. Der Speaker stellt sein Thema oder die eigene Lebensgeschichte vor. Von Zeit zu Zeit werfen die Zuschauer Begriffe ein, die nichts mit dem Thema zu tun haben (müssen). Der Referent baut das Wort mehr oder weniger sinnvoll

in die Rede ein und erst dann darf ein neuer Begriff gerufen werden.  
 Ein Beispiel: „Seit vielen Jahren bin ich Trainerin aus Leidenschaft und“ – Einwurf: „Kuh!“ – „... und wurde vor 35 Jahren im Sternzeichen Kuh geboren, ihr wisst schon, der weibliche Stier. Mein Thema heute ...“ – Einwurf: „Mondfinsternis“ – „... ist Seminarvermarktung mit Pfiff! Manche Seminare sind wie eine Mondfinsternis, zwar vorhanden, doch werden sie nicht wirklich bemerkt. Euren Seminaren soll das nicht passieren!“  
 Einwüfe, die nichts mit dem Thema zu tun haben, bereiten besonderes Vergnügen. Manche Trainer fühlen sich herausgefordert, die Begriffe sofort einzubauen und beschleunigen damit – meist ungewollt – selbst das Spiel. Dies bietet, außer dem Training der Spontaneität, noch einen weiteren Lerneffekt. Eine Teilnehmerin sagt: „Am Anfang war das ganz schön stressig, immer sofort zu reagieren. Doch dann wurde mir klar, dass ich das Tempo selbst steuern kann. Wann baue ich das Wort ein, wie lange lasse ich mir Zeit, lass ich mich hetzen oder behalte ich die Oberhand? Und es nimmt mir den Druck, immer sofort eine Antwort parat zu haben.“  
 Auch in folgender Übung fordern die Zuhörer lautstark Aufmerksamkeit. Trainern ist klar, dass jeder Teilnehmer wahrgenommen und beachtet werden will. Manchmal gibt es jedoch Richtungen, in die ein Referent häufiger blickt, oder Bereiche, die er eher ausblendet. Die Teilnehmer, die ignoriert werden, dürfen sich in meiner Übung schrill zu Wort melden. Der Trainer steht vor der Gruppe (oder in deren Mitte) und improvisiert zu einem beliebigen Thema. Der Inhalt ist Nebensache, wichtig ist, zu jedem Teilnehmer möglichst gleichmäßig Blickkontakt herzustellen.  
 Jeder Zuhörer hält zu Beginn des Vortrags seine Hand nach oben, mindestens in Kopfhöhe. Sobald er sich nicht beachtet fühlt, sinkt seine Hand langsam nach unten. Bei jedem Blickkontakt durch den Trainer steigt sie wieder. Sobald die Hand beim Sinken

eine kritische Höhe erreicht hat (z. B. in Bauchhöhe), beginnt der Teilnehmer schnell und laut einen Warnton auszurufen: „Beep – beep – beep ...“. Ein Blick vom Trainer und der Ton verstummt. Jeder Teilnehmer bestimmt selbst, wie schnell seine Hand sinkt und wann er „Alarm“ auslöst.

In einer realen Gruppensituation fühlen sich manche schon ignoriert, sobald der Trainer etwas ans Flipchart schreibt, andere haben eine höhere Toleranzschwelle. Auch in dieser Übung ist es sehr herausfordernd, bei seinem Thema zu bleiben, jedem Zuhörer gerecht zu werden. Und gegen das Lachen anzukämpfen. Letzteres ist natürlich keine Bedingung. Ein Trainerkollege sagte zu mir: „Bin ganz schön ins Schwitzen gekommen, dabei bin ich Profi. Am schlimmsten war es, ernst zu bleiben. Doch als es mich vor Lachen fast zerriss, hatte ich plötzlich alle Teilnehmer im Blick und keiner hat mehr geipet.“

Ein interessantes Phänomen. Sobald es ihn vor „Lachen fast zerreißt“ und er vermutlich kaum noch Blickkontakt zu Einzelnen halten kann, gewinnt er die Aufmerksamkeit. Keiner fühlt sich mehr vernachlässigt (denkt ans Piepen). Starke Emotionen machen einen Vortrag spannend.

Beim Impro-Training fällt mir oft auf, wie lebendig und ausdrucksvoll wir sind, wenn wir uns „aufwärmen“. Da sind wir skurrile Typen, probieren Geräusche oder extreme Körperlichkeit aus, experimentieren mit Lautstärke und lassen uns ohne Worte von unseren Stimmungen leiten. Sobald die ersten Spielszenen beginnen, sobald Sprache und Dialoge hinzukommen, beginnt so mancher sich wieder zu kontrollieren, spielt nur sich selbst, pendelt sich auf „normal“ ein.

Für das Trainer-Training lässt sich dieses Phänomen hervorragend nutzen und auf die Spitze treiben. Die Impro-Rede ist ab sofort völlig inhaltsfrei. Logischer Aufbau und Semantik spielen keine Rolle mehr. Ab jetzt wird „Jibberisch“ geredet, eine Fantasiesprache, die bei jedem anders klingt. Manchmal südländisch oder osteuro-

## Über Gurkenzucht im Himalaya auf „Jibberisch“.

pisch, manchmal Stakkato, manchmal Singsang oder immer dieselbe Abfolge von Lauten. Jeder so, wie es kommt. Es gilt die bewährte Impro-Regel „es gibt kein Falsch“.

Als Einstieg bietet sich ein kleiner Sprachkurs in „Jibberisch“ an. Die Teilnehmer stehen im Kreis, der Spielleiter beginnt und nennt möglichst ausdrucksvoll einen Begriff in der unbekannteren Sprache, etwa „Htltt“. Sein linker Nachbar wiederholt das Wort, nennt das Land oder die Region, in der diese Art von Sprache gesprochen wird, und liefert gleich die Übersetzung: „Htltt – dieser Begriff stammt aus den Schweizer Bergen und bedeutet ‚Ruf die Feuerwehr, die Htte brennt!‘.“ Reihum folgen weitere Begriffe in Jibberisch, die vom Nachbarn übersetzt werden. Meist begleitet von schallendem Gelächter, während der Übersetzer sich ernsthaft um die Bedeutung des Wortes bemüht.

Sobald alle mit der „Sprache“ vertraut sind, darf der erste Redner auf die Bühne. Er berichtet als ein Experte aus einem fernen Land über sein Spezialgebiet. Das Thema ist vom Publikum vorgegeben. Vielleicht „Gurkenzucht im Himalaya“ oder „Recycling von Fischgräten“. Der Redner darf sich jetzt ausleben, die Bühne raumgreifend nutzen und mit übertriebenen Gesten und vollem Krperinsatz sein Fachgebiet vorstellen. Ihm zur Seite wird ein Dolmetscher gestellt, der bei jeder Sprechpause des Experten dessen bisherige Ausführungen ins Deutsche übersetzt. Spontan, ohne nachzudenken, und im Idealfall ruhig, ernst und emotionslos. Dies beflügelt den Experten meist, noch dramatischer, noch fordernder seine Botschaft zu transportieren.

Das Publikum darf ab und zu „themenbezogene“ Fragen stellen und kann so den Experten und dessen Dol-

metscher ebenfalls steuern. So mancher wächst bei einer Rede in Jibberisch über sich hinaus, hat er doch nur die Körpersprache und seine Stimme, um zu überzeugen. Ein Kollege als Resümee in seinem Feedbackbogen: „Ich hab mich total zum Affen gemacht. Aber es war richtig lustig. Und irgendwie auch befreiend.“



Zur Autorin

**Evi Anderson-Krug**

Lehrtrainerin und Master-Coach (DVNLP), leitet das Landsiedel-Institut in Augsburg und bietet Practitioner- und Master-Ausbildungen an.  
[www.landsiedel-seminare.de/nlp/nlp-in-augsburg.html](http://www.landsiedel-seminare.de/nlp/nlp-in-augsburg.html)