

Den eigenen Rhythmus finden

Rhythmus als Metapher in Entwicklungsprozessen



Dr. Helga Jäger spürte im Seminar „Rhythmus und Motivation“ ihrem persönlichen Rhythmus nach – und hatte dabei einige AHA-Erlebnisse.

Was kann man sich unter dem Seminartitel „Rhythmus und Motivation“ schon vorstellen – ein reines Trommelseminar wohl nicht! Die Beschreibung klingt spannend: Ein Seminar für Menschen, die in einem motivierenden Rhythmus bleiben wollen. Dementsprechend neugierig fanden sich 11 TeilnehmerInnen am Seminarort in einem Gasthof in der Nähe von Seeham bei Salzburg ein – in einer wunderschönen Seenlandschaft und vor allem sehr abgelegen (wichtig bei diesem Thema!).

Im Seminarraum warten auf jeden Teilnehmer eine Djembe (afrikanische Trommel), Congas, ein Schlagzeug sowie diverse Percussion-Instrumente. Die beiden Trainer, Arnold Dünser und Alfred Freudenthaler (beide erfahrene Wirtschaftstrainer, Coaches und begeisterte Hobby Musiker) beginnen wortlos zu spielen und laden uns ein, in ihren Rhythmus einzusteigen. Zaghaft und zugegebenermaßen etwas unsicher nehme ich das unbekannte Instrument. „Kann ich das?“ ist wohl die Frage, die sich die meisten Teilnehmer stellen. Doch schon nach kur-

zer Zeit werden manche, so auch ich, etwas mutiger. Ich spüre bereits, dass Trommeln viel Spaß machen kann.

Logische Ebenen

Dann der rote Faden durch das Seminar: die „Logischen Ebenen“ nach Robert Dilts. Wir sind gespannt, wie die beiden Trainer den Bogen von diesem Modell zum Seminarthema schaffen wollen. Die Grundaussage dieses Modells: Erkennen, dass Entwicklung zyklisch und auf mehreren Ebenen abläuft. Hierzu gehören: Umgebung, Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Einstellungen/Glaubenssätze, Identität und Zugehörigkeit – all das beeinflusst sich bekanntlich gegenseitig – und auf jeder Ebene benötigen Menschen Ressourcen und Austausch.

Und die entscheidende Frage: Passt all das zusammen, was ich tue, was ich kann, was ich will und wer ich bin?

Wir spüren nach, welchen Rhythmus unsere (Arbeits-) Umgebung hat und wie das zu unserem eigenen Rhythmus passt. Kann ich mich anpassen oder erwarte ich, dass die

anderen sich mir anpassen? Dann ein Aha-Erlebnis: Der Charakter eines Rhythmus wird nicht bestimmt durch die Anzahl der Schläge, sondern durch die Pausen dazwischen – eine schöne Analogie zur täglichen Praxis! Gleichzeitig spüre ich (und nicht nur ich!), wie viel schwieriger es ist, einen langsamen Rhythmus zu halten – fast automatisch werde ich schneller und merke: ab einem gewissen Tempo swingt es nicht mehr!

Auf der Ebene der Fähigkeiten heißt es, Disziplin zum Üben einiger Rhythmen aufzubringen: Was zu Beginn fast unmöglich erscheint, funktioniert nach erstaunlich kurzer Zeit schon (fast) perfekt – das motiviert! Als es dann ans Improvisieren geht wird deutlich, dass die anfängliche Scheu vor den Trommeln verflogen ist und bemerkenswert kreative Rhythmen entstehen. Mittlerweile wird schon fast jede Seminarpause zum lustvollen Ausprobieren der diversen Instrumente genutzt.

Um unseren förderlichen und hinderlichen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen spüren wir bestimmten Liedern/Rhythmen nach, die in einzelnen Phasen unseres Lebens von Bedeutung waren. Erstaunlicherweise finden sich hier viele Parallelen zu anderen Teilnehmern – bestimmte

Rhythmen charakterisieren bestimmte Lebensphasen!

Zum Thema Identität kreieren wir unseren derzeitigen persönlichen Rhythmus, dazu bedarf es einiger Experimente. Im Zusammenspiel der individuellen Rhythmen finde ich heraus, dass es sehr wohl möglich ist, meine Identität (= meinen persönlichen Rhythmus) zu wahren UND mich gleichzeitig den anderen anzupassen: ein weiteres Aha-Erlebnis! Ich merke, wie positiv stimulierend gemeinsamer Rhythmus ist und ich weiß, dass die Arbeit an meinen Glaubenssätzen positive Veränderungen bringt! Zwei Tage, die ich für meine Entwicklung nicht missen möchte.

Und nicht zuletzt: Rhythmus macht Spaß!

Das Seminar „Rhythmus in Training/Beratung“ findet vom 12.07.–14.07.2004 auch in Seeham/Salzburg statt. ☑

INFO & BEWERTUNG

RHYTHMUS UND MOTIVATION

Design: ●●●●●
 Trainer: ●●●●●
 Anwendbarkeit: ●●●●●
 Neuigkeitswert: ●●●●●
 Preis, Leistung: ●●●●●

Nächster Termin: 15.-17.07.04

Nähere Auskünfte:

Freudenthaler Training

E-Mail:

training@freudenthaler.com

www.freudenthaler.com

Kosten: € 390,- exkl.