

crea!@home

TEIL 3

Frontalanlass

Vertiefungsmaterial zum CREA! 2015



Impressum

Input: Leonardo Iantorno

Video Produktion und Schnitt: filmmueller gmbh

Autoren: Jeannine Kummer

Konzept und Projektleitung: Jeannine Kummer und Leonardo Iantorno

Stilistisches Lektorat: Andreas Ruh, Cordelia Graf, Deborah Ruh,
Michael Dufner, Paul Bruderer

Gestaltung: Josias Burgherr

Bezug: www.creammeeting.ch oder

Jugend Chrischona Schweiz (office.jugend@chrischona.ch)

© 2015 Jugend Chrischona Schweiz

Dieses Material ist Teil 3 einer Dreierserie: Teil 1: Selbststudium
Teil 2: Vertiefung in Gruppen
Teil 3: Frontalanlass



Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Gruppenprozess «light» Dynamic Facilitation	6
Gruppenprozess «full» Zukunftswerkstatt	8
Anhang 1: Methode World Café	13
Anhang 2: Methode Brainwalking	15

Übersicht



Unsere Idee

Nehmt euch Zeit und lasst das CREA!-Thema noch einmal Revue passieren. Anschliessend werdet gemeinsam konkret und gebt euren Jugendlichen die Chance, ihre Wünsche, Änderungsvorschläge, Träume und Ideen zu äussern. Helft ihnen, möglichst konkret und umsetzbar zu werden.

Möglicher Ablauf

Variante 1: 30-60 Minuten

- Zeigt den **Kurzinput** mit der Zusammenfassung des CREA!-Themas.
- Tauscht mit den Teilnehmern über **folgende Fragen** aus:
 - › Ist deine Gemeinde eine kostbare Gitarre für dich? Ist Gemeinde eine Leidenschaft von dir? Wie zeichnet sich deine Leidenschaft aus? Was brauchst du, damit sie zu deiner Leidenschaft werden kann?
 - › Wie salzig ist euer/eure Dorf/Stadt? Seid ihr sichtbar in eurem Ort? Nehmt dieses kostbare Salz aus dem Küchenschrank und würzt eure Umgebung. Wie könnte das konkret aussehen?
 - › Diskutiert diesen Satz: «Deine Gemeinde braucht dich und diese Welt braucht deine Gemeinde.» Was spricht dich daran? Welche Fragen kommen dir in den Sinn? Kann man diesen Satz auch umkehren im Sinne «Du brauchst deine Gemeinde?» Inwiefern brauchst du deine Gemeinde?

Variante 2: 90 Minuten

- Zeigt den **Kurzinput** mit der Zusammenfassung des CREA!-Themas.
- Möchtest du gerne in einen Anlass investieren und trotzdem nicht nur an der Oberfläche kratzen, sondern deiner Jugend auf den Zahn fühlen und sie zu Wort kommen lassen? Dann nutze den Vorschlag **Gruppenprozess «light»** (Seiten 6-7).

Dynamic Facilitation ist eine erfrischend simple Art und Weise mit einer Gruppe ins Gespräch zu kommen und gemeinsam kreative Lösungen für ein Problem bzw. eine Herausforderung zu finden. Herkömmliche Gruppenbefragungen fordern meist sehr viel Kraft vom Leiter und erzielen z.T. nur sehr schwer neuartige Ideen. Nutze die Gelegenheit und lass dich verblüffen, welche überraschenden und konkreten Lösungen durch die Methode Dynamic Facilitation zusammenkommen.

Variante 3: 3-4 Stunden oder sogar ein ganzes Wochenende

- Zeigt den **Kurzinput** mit der Zusammenfassung des CREA!-Themas.
- Nutzt den Vorschlag **Gruppenprozess «full»** (Seiten 8-12).

Ganz nach dem Motto ‚grösser als ich‘ kann eine Gruppe etwas zu Stande bringen, das einer alleine niemals hinkriegt. So geht aufs Ganze und plant einen Nachmittag oder gar ein Wochenende ein, um mit eurer Jugendgruppe die Zukunft eurer Gemeinde zu revolutionieren. Ringt gemeinsam darum, wie ihr euch als Jugend die ‚Gemeinde von heute‘ vorstellt, was ihr euch wünscht und wie ihr konkrete Schritte machen könntet, damit eure Gemeinde vor Ort ein Stück relevanter wird.

Doch um eine Überforderung und brauchbare Resultate zu sammeln, braucht es einen Plan und gute Vorbereitung.

Lasst euch darauf ein und gestaltet einen Zukunftsnachmittag mit ganz unterschiedlichen Methoden, die die Kreativität eurer Gruppe so richtig zur Entfaltung bringen können. Ab Seite 9 findet ihr einen hilfreichen Ablauf eines vielfältig, gestalteten Zukunftsnachmittags.

Den erwähnten **Kurzinput** vom CREA!-Referenten Leo Iantorno kann über creameeting.ch unter crea!@home 2015 heruntergeladen oder über das Office von Jugend Chrischona Schweiz bezogen werden. Material und Infos zu den vorgeschlagenen **Gruppenprozessen** findest du auf den folgenden Seiten.

Gruppenprozess «light» Dynamic Facilitation



Dies ist eine Methode für einen kurzen Ideenaustausch. Hast du wenig Zeit und möchtest dennoch eine kreative, überraschende Lösung für eine Herausforderung bzw. ein Problem deiner Gemeindegemeinschaft. Dann teste einmal diese Methode:

Dynamic Facilitation ist eine offen moderierte Gruppendiskussion mit einer flexiblen Anzahl von TeilnehmerInnen, idealerweise zwischen 8 und 20. Die Methode baut auf die Kreativität der TeilnehmerInnen für eine Lösungsfindung auf und distanziert sich dabei bewusst von altbekannten Moderationsstrukturen.

Dynamic Facilitation bedeutet grobübersetzt ‚dynamische Erleichterung‘ und genau das bezweckt diese Methode: Befrei dich als Leiter von der Last, das Rad selber neu zu erfinden und das ideale Angebot für deine Jugend zu produzieren. Mit dieser Methode gibst du den Stab in die Hand deiner Jugendgruppe. Dies kann eine Dynamik auslösen, die eine Lösung hervorbringt, welche aus deinen Teilnehmern heraus entsteht und somit auch umgesetzt werden kann. Fordere deine Jugend heraus, ihre Wünsche auf eine gemeinsame Art und Weise zu äussern und damit ein Gesamtbild mit allen Herausforderungen zu erfassen und Wünsche umsetzbar zu machen.

Zeitaufwand

45 – 90 Minuten

Ablauf

Betitle vier Plakate mit den jeweiligen Überschriften:

- Herausforderungen / Fragen
- Lösungen / Ideen
- Bedenken / Einwände
- Informationen / Sichtweisen

Formuliere zu Beginn eine Grundsatzfrage, mit der du gerne ins Gespräch kommen möchtest. Zum Beispiel: ‚Wie werden wir als Jugendarbeit relevant für deine Freunde?‘

Und nun läuft es wie folgt: Als Moderator hast du nur die Aufgabe, die vier Kategorien differenziert zu erklären und dabei zu unterstützen, dass die Einteilung eingehalten wird. Die Teilnehmer sollen ihren Gedanken freien Lauf lassen und unsystematisch ihre Bemerkungen zu einem der vier Plakate äussern. Idealerweise schreiben die Teilnehmer ihre Bemerkungen selber auf Kärtchen oder direkt auf das jeweilige Plakat. Falls du jedoch eine schreibgehemmte Gruppe hast, nimm ihnen das Schreiben ab und halte selbst das Gespräch auf den vier Wänden fest.

Unter dem Stichwort «Herausforderungen / Fragen» werden Aussagen gesammelt, die das zu lösende Problem beschreiben. Diese werden als Fragen formuliert: «Wie können wir unser Dorf erreichen?» Auf dem Plakat mit dem Titel «Lösungen / Ideen» werden alle genannten Lösungen notiert, unabhängig davon, auf welches der formulierten Probleme und Fragestellungen sie sich beziehen. Bei der Rubrik «Bedenken / Einwände» werden jene Befürchtungen gesammelt, die zu den bereits bestehenden Lösungsvorschlägen formuliert wurden. Wichtig ist dabei, dass eine klare räumliche Trennung zwischen Lösungen und Bedenken auf zwei unterschiedlichen Plakatwänden vorliegt: Die Lösung erhält durch die räumliche Trennung keine negative Bewertung; gleichzeitig werden die Bedenken jedoch anerkannt und der emotionalen Komponente Rechnung getragen. Alle weiteren Äusserungen, Fakten, Informationen und Beobachtungen, die von den TeilnehmerInnen geäußert werden, kommen auf die Liste «Informationen und Sichtweisen». Es spielt keine Rolle, ob die hier benannten Punkte der Wahrheit entsprechen oder falsch sind. Wenn alle Probleme, Lösungsvorschläge, Bedenken und sonstigen Anmerkungen, die die TeilnehmerInnen bereits in den Prozess mit hineingebracht haben, benannt und auf den Plakaten visualisiert worden sind, setzt eine gewisse «Leere» in der Diskussion ein. Es entsteht eine Spannung, die ganz neue Türen öffnen kann. Nun tritt das schöpferische und kreative Potenzial innerhalb der Gruppe zutage. Tauchen dennoch zu einem späten Zeitpunkt neue Probleme, Bedenken oder Ähnliches auf, werden diese ebenfalls auf den Plakatwänden gesammelt. Das Ziel ist nicht, eine alternative Lösung A, B oder C zu finden. In der Dynamic Facilitation geht es eher darum, einen gemeinsamen kreativen Durchbruch zu erlangen, der auch die Spannung innerhalb der Gruppe löst und von allen als richtiger Lösungsweg empfunden wird.

Geeignet

- Kreative Lösungsfindung bei gleichzeitigem Aufbau von Vertrauen in einer definierten Gruppe
- Alle Teilnehmenden haben ein echtes Interesse, eine Lösung herbeizuführen
- Das Thema hat eine emotionale Komponente

Zu beachten

- Wenn klar ist, dass nur ein begrenzter Zeitrahmen zur Verfügung steht, kann die Methode zwar angewendet werden, es ist jedoch möglich, dass es nicht zu einem kreativen Durchbruch kommt. In diesem Fall muss abschliessend auf konventionellem Wege eine Entscheidungsfindung durchgeführt werden.
- Alle TeilnehmerInnen sollten während des gesamten Moderationsprozesses anwesend sein

Gruppenprozess «full» Zukunftswerkstatt



Das Ziel

Der gesamte Prozess der Zukunftswerkstatt zielt darauf ab, mit Hilfe von verschiedenen Methoden und Techniken den Teilnehmerinnen und Teilnehmern behilflich zu sein, sich ihrer Ideen, Probleme, Wünsche und Konzepte bewusst zu werden und diese zu formulieren. In einer Zukunftswerkstatt werden die TeilnehmerInnen durch eine kreativitätsfördernde Atmosphäre angeregt, fantasievolle und ungewöhnliche Lösungen für aktuelle Fragestellungen zu entwickeln.

Ablauf im Grundsatz: 3 Kernphasen

Kritikphase

Analyse der aktuellen Situation und Erfassung der Probleme

Fantasiephase

Entwicklung von Ideen und Lösungsvorschlägen, die zunächst durchaus utopisch sein dürfen und Sachzwänge ausgeblendet werden

Realisierungsphase

Strukturierung der Vorschläge, Untersuchung ihrer Umsetzbarkeit, Absprachen über das weitere Vorgehen

Möglicher Ablauf im Detail

Der folgende Ablauf gibt euch eine Idee, wie ihr mit euren Jugendlichen eine Zukunftswerkstatt gestalten könnt. Passt die Zeit an eure Gruppengrösse und Fragestellung an. Tipp: Meistens plant man zu viel in zu kurzer Zeit. Deshalb haltet die Zeit gut im Auge, unterbricht lieber ein Treffen und plant eine Fortsetzung anstelle eines gestressten Pfuschs (Abschlusses), der keine umsetzbaren Resultate liefert. Holt euch falls nötig auch Hilfe. Falls ihr nicht wisst, wo ihr diese bekommt, wendet euch am besten an die Jugendverantwortlichen eurer Verbände, sie können euch weiterhelfen:

- Jugend Chrischona Schweiz: Josias Burgherr, josias.burgherr@chrischona.ch
- FEGjugend.ch: Michi Dufner, michael.dufner@feg.ch
- VFVG: Benj Steffen, benjamin.steffen@vfmfg.ch
- ETG: Andi Saluz: andisaluz@gmail.com

Zeit	Text	Material
max. 15 Min	<p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ziel und Ablauf des Nachmittags erklären ■ Eventuell Miniimpuls zur Motivation geben ■ Idee für Miniimpuls: Psalm 16,8 + 9,11 mit dem Vergleich: «Lasst uns doch auch so begeistert von der Gemeinde reden. Also, was brauchen wir dazu?» 	
1. Phase: Kritikphase		
<p>30-60 Min</p> <p>Zeit an Fragemenge und Grup- pengrösse anpassen</p>	<p>Inhalt dieser Phase: Analyse der aktuellen Situation und Erfassung der Probleme</p> <p>Methode: Word Café</p> <p>So geht es: Verschiedene Fragen zum Ist-Stand, zur Problemanalyse, zur Geschichte und zu den Bedürfnissen werden jeweils auf eine Diskussionsstation aufgeteilt. Nun teilen sich die Teilnehmer in kleinen Gruppen von maximal 8 Personen auf diese Stationen auf und diskutieren mit Hilfe einer Moderation jeweils eine Frage. Die Moderation muss sicherstellen, dass die Gedanken protokolliert werden (auf Stichpunktezetteln oder Flipchart). Die Teilnehmer bleiben so lange an einer Station wie sie mögen und klinken sich ohne Einleitung einfach in die nächste Diskussionsrunde ein.</p> <p>Eine ausführliche Beschreibung dieser Methode findest du im Anhang auf Seite 13.</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Beschreibt euch als Gemeinde. Wer sind wir? ■ Was war? Welche Ereignisse, Strukturen, Angebote haben uns als Gemeinde geprägt? Was ist unsere Geschichte? ■ Was löst Freude/Begeisterung aus? ■ Was stresst dich & was ist dir peinlich? ■ Wie sieht eine Gemeinde aus, auf die ich stolz bin? ...in die ich Freunde einlade? ■ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frage pro Gruppenleitung ■ Stichpunkteztel pro Gruppe ■ Stifte

20-40 Min	<p>Sammlung des Ist-Zustands und Kritik</p> <p>Gruppenleiter fassen das Diskussionsergebnis zusammen. Bitte dies nur ganz kurz und unvollständig.</p> <p>Anschliessend fasst folgende Fragen zusammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was haben wir? (Ressourcen) ■ Was fehlt uns? (Defizite) <p>Abschliessend vollzieht gemeinsam eine Bewertung bzw. Priorisierung. Wo ist/sind unser/e Hauptbrandherd/-herde? Worauf möchten wir uns im Moment fokussieren?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Flipchart
2. Phase: Fantasiephase		
30-45 Min	<p>Tipp: Unterbricht hier um euch auf Gott auszurichten. Plant eine kleine Lobpreiszeit oder gestaltet eine Zeit, in der ihr auf Gott hört und ihn reden lasst (welche Pläne, Wünsche und Träume hat Gott für euch als Gemeinde).</p> <p>Methode: Brainwalking</p> <p>So geht es: Brainwalking ist eine Variante des Brainstormings, bei der man während des Gehirnsturms im Raum herumgeht und die Einfälle im Vorübergehen auf Flipchartbogen notiert. Zum Thema (Wünsche, Ideen, Träume) werden mehrere Flipchartbogen aufgehängt und mit vorgegebenen Fragestellungen betitelt. Jeder Teilnehmer erhält einen schwarzen Marker zum Aufschreiben seiner Ideen.</p> <p>Eine ausführliche Beschreibung dieser Methode findest du im Anhang auf Seite 14.</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wovon träume ich schon lange? ■ Was habe ich einmal gesehen, gehört, das ich auch bei uns gerne einmal erleben möchte? ■ Welches/ welche Angebote / Programm / Infrastruktur bräuchten wir noch? ■ Wie sieht eine Jugendarbeit/Kleingruppe/Gemeinde (Fokussiert diese Frage auf ihr Problemfeld) aus, die mich so begeistert, dass ich Freunde dazu einlade? ■ (Wichtig: Unbedingt noch eine leere Diskussionsebene anbringen im Sinn von «Was ich noch sagen möchte...») 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Flipchart pro Auftragsbereich + Eindrücke + Sonstiges ■ Zetteli für alle ■ Musik im Hintergrund ■ Stifte

10-20 Min	<p>Sammlung / Gruppierung der Eindrücke und Ideen (grosse Gruppe)</p> <p>Erstentscheidung: Welche Ideen sind besonders interessant und verfolgenswert, welche sollten wir aufgreifen?</p> <p>Für grosse Gruppen und Zeitnot: Lasst die Ideen und Themen durch Bewertungspunkte gewichten. D. h. jeder Teilnehmer erhält 3-5 Punkte und darf sie bei den Flipcharts des Brainwalkings zu seinen Lieblingsideen und -themen heften.</p>	
3. Phase: Realisierung		
20-60 Min	<p>(Eventuell diesen Schritt nur mit Personen machen, die beim Weiterdenken mithelfen möchten.)</p> <p>Konkretisierung und Realisierungsprüfung der Ideen in Interessengruppen</p> <p>Fragen zur Konkretisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sammelt noch differenzierte Details der Idee. Was wollen wir genau? Reden wir vom Gleichen? ■ Wo gab es, wo gibt es bereits Ähnliches in der Realität? ■ Welche Forderungen müssen wir aufstellen, damit unsere ausgewählte Idee eine Chance erhält, wo muss dabei angesetzt werden? ■ Was wollen wir konkret tun? Wie wollen wir es anfangen? Wer kann uns dabei unterstützen? Wo soll das Projekt entstehen? Wann beginnen wir? <p>Mögliche Methode: Abgewandelte «Dynamic Facilitation» Die Fragen zur Konkretisierung werden jeweils auf ein Flipchart geschrieben und offen vor die Gruppe aufgehängt. Nun können sich die Teilnehmer völlig unkoordiniert und chaotisch zu den verschiedenen Fragestellungen äussern. Wichtig: Jeder Beitrag muss auf einer der Plakatwände festgehalten werden.</p>	
	<p>Abschluss: Weiteres Prozedere erklären. Wie geht es weiter? (Vorstellung der Ergebnisse in der Gemeindeleitung, Bildung von Teams zur Umsetzung etc.)</p>	

Die Zukunftswerkstatt ist geeignet, wenn...

- Visionen entwickelt werden sollen, z. B. bei der Erstellung von Leitbildern, Entwicklungsszenarien, Zukunftsprojekten, etc.
- neue, kreative Lösungen für bestehende Probleme oder Fragestellungen gefunden werden sollen

Was die Arbeit in Zukunftswerkstätten bewirken kann

- Menschen aus unterschiedlichsten Erfahrungs- und Lebensbereichen kommen miteinander ins Gespräch
- gegenseitiges Verstehen wird gefördert, man lernt sich «persönlich» kennen
- tiefergehende Auseinandersetzungen mit drängenden Fragen kommen zustande
- man wird sich der eigenen Situation, der Lebensumstände bewusst
- das Finden von Gemeinsamkeiten anstelle des Austragens von Kontroversen prägt die Arbeit
- ein Gruppenkonsens wird erarbeitet
- das Engagement, etwas zu unternehmen wird geweckt
- die Stimmung und der Enthusiasmus in der Gruppe beflügeln und reißen mit
- neue Sichtweisen und Möglichkeiten ergeben sich
- ungewöhnliche und überraschende Problemlösungen werden gefunden

Zu beachten

Um neue Lösungen entstehen zu lassen, ist eine kreative Atmosphäre notwendig. Deshalb sind sowohl geeignete Arbeitsmaterialien und –räume, als auch mit Kreativitätstechniken vertraute ModeratorInnen wichtig für das Gelingen einer Zukunftswerkstatt.

Zukunftswerkstätten sind aktivierend und handlungsorientiert. Sie sollten daher eingebettet sein in eine Strategie, die neben der Generierung neuer Ideen auch deren Umsetzung ermöglicht und fördert.

Die Moderatorin oder der Moderator

Die Moderatorin bzw. der Moderator ist nicht allwissend, belehrend und steuernd, sondern spielt die Rolle des Förderers und Verstärkers der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, d. h. sie bzw. er organisiert, initiiert, regt an, vermittelt usw.

Anhang 1

Methode World Café



Bei der Methode des World Café wird in einer entspannten, kaffeehausähnlichen Atmosphäre ein kreativer Prozess in Gang gesetzt, der über mehrere Gesprächsrunden den Austausch von Wissen und Ideen unter den Beteiligten fördert und so zu neuen Erkenntnissen führt.

Zeitaufwand

60-90 Minuten

Ablauf

Bei dieser strukturierten Methode finden sich in - gewöhnlich drei - aufeinander aufbauenden Gesprächsrunden von je 20-30 Minuten 4-6 Personen in einer ungezwungenen Atmosphäre an einem Tisch zusammen. Hier setzen sie sich mit einem konkreten Thema bzw. mit gestellten Fragen auseinander. Die kleine Gruppe eignet sich besonders gut für effiziente Diskussionen, deren Ergebnisse auch dokumentiert werden.

Nach der ersten Runde verlassen die TeilnehmerInnen ihren Tisch und mischen sich an einem anderen neu. Eine TischgastgeberIn bleibt jeweils am Tisch zurück. Sie gibt den neu ankommenden die wesentlichen Gedanken der Vorrunde in das Gespräch mit, während die «Reisenden» ebenfalls die Gedanken weiter tragen. Der Austausch unter allen Beteiligten wird so auf sehr dynamische Weise gefördert und es können in kurzer Zeit Wissen und Erfahrung jedes Einzelnen einfließen, Anregungen geschaffen werden und neue kreative Ideen entstehen. Nach mehreren Gesprächsrunden werden an jedem Tisch die wichtigsten Ergebnisse gesammelt und der gesamten Gruppe vorgestellt. Abschliessend werden im Plenum die Ergebnisse reflektiert.

Geeignet

- Um Wissen der Beteiligten/ihre Perspektiven zu sammeln und sich auszutauschen
- Um neue Ideen zu entwickeln und Handlungsmöglichkeiten zu finden

Zu beachten

- Das World Café funktioniert nur in grossen Gruppen, die Mindestzahl ist 15 Personen.
- Die Methode ist explorativ und nicht geeignet, wenn sich bereits im Vorfeld eine bestimmte Lösung herauskristallisiert hat.
- Ebenso wenig ist sie für eine detaillierte Umsetzungsplanung geeignet.

Anhang 2

Methode Brainwalking



So geht es: Brainwalking ist eine Variante des Brainstormings, bei der man während des Gehirnsturms im Raum herumgeht. Statt auf Karten notiert man die Einfälle im Vorübergehen auf Flipchartbogen. Bei dieser Variante ist das Risiko viel geringer, dass ein Teilnehmer sich unter Druck setzt, weil er sieht, dass ein anderer viel mehr aufschreibt. Beim Herumgehen achtet man nicht darauf, wer wie viele Ideen aufschreibt.

Zeitaufwand

30-45 Minuten

Ablauf

- Zum Thema (Ziel, Problem) werden mehrere Flipchartbogen an die Wand oder an Pinnwände gehängt. Jeder Teilnehmer erhält einen schwarzen Marker zum Aufschreiben seiner Ideen.
- Nach einer Einführung in das Thema des Brainstormings gehen die Teilnehmer gemächlich im Raum umher, am besten zu leiser, entspannter Musik.
- Immer wenn jemandem eine Idee einfällt, notiert er sie auf einem Bogen. Die Teilnehmer dürfen bestehende Beiträge ergänzen, «liken» oder Fragen dazu notieren. So entstehen eine stumme Diskussion und ein Austausch.

Bei den Flipchartbogen können Sie sich zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden. Entweder bekommt jeder am Brainwalking Teilnehmende seinen eigenen Flipchartbogen (mit Namen). Oder Sie verteilen die Flipchartbogen frei im Raum, sodass jeder seine Idee auf den Bogen schreibt, der gerade am nächsten hängt.

Hintergrund

Das kann die Methode gut: Im Gehen denkt es sich leichter. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt als beim Sitzen. Die abwechselnde Aktivität der beiden Körperhälften soll auch die beiden Gehirnhälften aktivieren, was besonders kreative Prozesse fördern soll. Schon die antiken Philosophen schätzten das Gehen beim Denken. Die Schüler von Aristoteles wurden Peripatetiker genannt (vom griechischen Verb «peripatein» = umhergehen). Die mittelalterlichen Mönche meditierten beim Schreiten durch den Kreuzgang. Beethoven hat bei langen Wanderungen komponiert. Die grossen Denker Descartes, Kant und Rousseau liebten ausgedehnte Spaziergänge, um auch ihren Gedanken «freien Lauf» zu lassen. Wir sprechen von «Gedankengängen».

Geeignet

- Kreatives Brainstorming ohne Druck - sehr hilfreich bei Teilnehmern, die eher Mühe haben, ihre Beiträge vorzutragen.
- Eine stille Methode, die Ruhe in eine Gruppe bringt und die persönliche Kreativität ankurbelt.
- Nur für Gruppen, die nicht allzu schreibfaul sind.

Zu beachten

Mach dich am besten im Voraus mit der Methode vertraut. Probiere das Ideensammeln beim Gehen aus. Hänge einen Papierbogen in deinem Arbeitsraum und starte das Brainwalking. So wirst du herausfinden, ob und wie du beim Gehen leichter denken kannst.