

Kennen-lernen 2.0

Ziele dieser Kursaktivität:

- «Eis brechen»
- persönliches Kennenlernen
- aktives Kennenlernen: 40% zuhören, 40% reden, 20% rumgehen
- Vertrautheit zwischen TN herstellen
- Vernetzung in der Gruppe schaffen

Dauer: 45–60 Minuten

Ausgangslage

Vorstellungsrunden in grösseren Gruppen können sehr frustrierende sein. Klassische Vorstellungsrunden bergen einige heikle Risiken (lange Lebensgeschichten, zuviele Details, eigene Show vorbereiten und nicht zuhören können, Druck des dran-kommens, Druck der Entblössung vor vielen auf einem gerichtete Augen etc.), die wir gerade am Anfang eines Prozesses vermeiden wollen. Ein positiver, verbindender Start kann ein ganz wichtiger Anker, ein ganz wichtiger Schritt für eine lange Reise sein.

Durchführung

- Instruktion des/der KursleiterIn: vormachen
- Eine Hand in die Höhe solange bis PartnerIn gefunden (zur Erkennung, dass noch nicht besetzt)
- Herumgehen im Raum in unterschiedlichem Manier (siehe unten)
- Bei Ton durch KursleiterIn (zB. Zimbel, Klangschale, Gong) PartnerIn finden
- Begrüssung
- Fragestellung durch KursleiterIn (siehe unten)
- Austausch: jeweils eine Person teilt mit, die andere Person ist HinhörerIn (ZuhörerIn, Buddha, schenkt ein Ohr), jeweils 1–2 Minuten
- Bei weiterem Ton durch KursleiterIn: Wechsel der Rollen
- Bei weiterem Ton durch KursleiterIn: Hände hoch und wieder im Raum rumgehen.

Rumgehen

Bei jeder Runde anderer Fokus instruieren.

Bewährte Lockerung beim Rumgehen sind:

- 1 Raum beobachten, Blickkontakte herstellen, bemerken wer hier ist
- 2 Langsam laufen und wahrnehmen wie sich der Raum verändert
- 3 Schnell laufen und wahrnehmen wie sich der Raum verändert
- 4 Hüpfen
- 5 Jemanden verfolgen ohne selbst verfolgt zu werden
- 6 Rückwärtslaufen
- 7 Torkeln ohne berühren...
- 8 Contact Impro, bei Berührung abrollen (rolling point)
- 9 Mit gesenktem Blick laufen und wahrnehmen wie sich das Befinden verändert
- 10 Mit erhobenem Haupt laufen und wahrnehmen wie sich das Befinden verändert

Fragestellungen

Je nach Kontext Fragen anpassen! Folgend Fragen, die im Rahmen des Permakultur-Trainings von permakultur-beratung.ch entwickelt wurden. Hinweis: gewisse Fragen sind bewusst ähnlich, da man in diversen Runden mit unterschiedlichen TeilnehmerInnen zusammen kommt. Anzahl Fragen den zeitlichen Kapazitäten und den «Flow» anpassen.

- 1 Was hat mich hierher geführt?
- 2 Welche Erwartungen habe ich an das Permakultur-Training?
- 3 Erzähle von einem Moment der Naturverbundenheit, ein Moment wo dich die Natur besonders beeindruckt, inspiriert hat.
- 4 Erzähle kurz, wie dein Alltag aussieht.
- 5 180° drehen, nach unten neigen (Elefant), zwischen Beine durchschauen, Hand reichen, kurzer Austausch, woher kommt man, Kinder, etc.
- 6 Erzähle etwas aus deinem Alltag, wie sieht dein Alltag gerade aus?
- 7 Was ist dein Projekt? Wo siehst du deine Permakultur beginnen?
- 8 Was hat mich motiviert mich für das Permakultur-Training anzumelden?
- 9 Was gibt mir Kraft und tankt mich auf? Was gibt mir Energie?

Austausch im Fishbowl (Kreis)

Wenn wenig Zeit: jeder sagt seinen Namen und seine Essenz von der Übung (1–2 Sätze); entweder der Reihe nach oder mit «pointing-out».

Mögliches Fazit der Kursleitung

Was hat Kennen-lernen 2.0 mit Permakultur zu tun?

- Diskussion in der ganzen Gruppe
 - Arbeiten in der Zone 0
 - Wir haben einen wichtigen Aspekt der Permakultur umgesetzt: Beziehung herstellen, soziale Vernetzung!
- Wer Permakultur machen will, muss bereit sein, neue Wege zu gehen: Wie leicht fällt es mir Neues zu lernen und altes loszulassen? Zeigen mit dem Daumen!

Meta-Ebene

Raum öffnen für Rückmeldungen und Meta-Ebene reflektieren:

- Wie war die Übung?
- Was hat mich überrascht, war erstaunlich?
- Was war einfach?
- Was war herausfordernd?

Mögliche Erweiterung: verstärkte Vernetzung in der Gruppe

Jede/r TN schreibt auf Stoffetikette:

- Woher komme ich? Bsp. Bauernhof, Graubünden
- Was möchte ich hier lernen?
- Meine Stärken

Schweigend herumlaufen und Personen anschauen und Etiketten lesen. Etiketten bleiben für den ganzen Tag auf den Kleidern der TN.