

Facilitating Christmas



Facilitatorprinzipien „Reloaded“ für schönere Weihnachtsfeste



PRINZIP 1: VERTRAUE DEM PROZESS

Wenn Du auf Zehenspitzen in schwindelerregender Höhe versuchst, mit dem Zeige- und Mittelfinger den Weihnachtsstern an den höchsten Zweig Deines nicht-nadelnden Tannenbaumes zu befestigen, während würzig-süße, leicht qualmige Düfte aus der Küche in Deine Nase steigen und sofortiges Handeln signalisieren ..., wenn gleichzeitig das Telefon klingelt, niemand da ist, der für Dich drangehen kann und Du genau weißt, dass Du Dir soeben einen Ruffel des Anrufers aus der Kategorie „Euch erreicht man ja eh nie“ eingehandelt hast ..., und wenn endlich alles fertig ist und so schön sein könnte, aber Deine gesamte Familie sich vor lauter Stress in eine Horde Punks verwandelt hat ...

... dann sag‘ Dir einfach im Stillen „Vertraue dem Prozess“. Oder wie der Rheinländer zu berichten weiß: „Et hätt noch immer jot jejange.“ Wenn das alles nicht hilft, dann haben wir hier noch das Mantra des glücklichen Facilitators von Marvin Weisbord und Sandra Janoff: „Control what you can, let go what you can’t.“ Was so viel heißt wie: „Übernimm Verantwortung und Kontrolle, wo Du etwas ausrichten kannst (z. B. Ablauf, eigenes Verhalten (!), Planung, Logistik), lass‘ die Finger von Dingen, die Du eh nicht kontrollieren kannst (Commitment und Motivation der Teilnehmer bzw. Familienmitglieder, Ergebnisse).“



PRINZIP 2: DAS GESETZ DER ZWEI FÜSSE

Es gibt nichts Schlimmeres, als an Tischgesprächen teilnehmen zu müssen, die langweilen – ganz besonders zu Weihnachten. Wenn Du Dich also in einer Runde wiederfindest, die nach dem fünften Latte macchiato mittlerweile beim Thema „Schneeräumen macht Spaß“ angelangt ist oder bei „Warum Selbstgestricktes wieder total trendy ist“ ..., wenn vom Hundertsten ins Tausendste über die Macken der Nachbarn oder einzelner Familienmitglieder debattiert wird ..., wenn Du merkst, dass Du kalte Füße hast (trotz Wollsocken), der Piccolo Dir zu Kopf gestiegen ist und Du ohnehin gar nicht mehr in der Lage bist, dem Gespräch zu folgen ...

... dann befolge das Gesetz der zwei Füße. Denn dieses aus der Open-Space-Methode bekannte, universelle Prinzip verschafft garantiert Abhilfe. Es besagt: „Gehe dorthin, wo Dich Dein Interesse hinleitet. Bleibe in keinem Workshop, der Dir ineffektiv erscheint oder zu dem Du nichts mehr beitragen oder etwas lernen kannst. Stimme mit den Füßen ab und geh‘. Wer eine Gruppe verlässt, trägt durch seine Abwesenheit zum Wohl der Gruppe bei und macht an anderer Stelle wieder einen Unterschied.“

Auf diese Weise gelangst Du mit Sicherheit an Orte höherer Energie – und damit tust Du Dir etwas Gutes (und allen anderen auch).

Noch ein Tipp: Falls Du sitzen bleiben musst und das Gesetz der zwei Füße undenkbar wäre, dann versuche, dem Tischgespräch eine unverhoffte, gute Wendung zu geben und sage: „Ich heiße ..., mein Thema ist ...“ vielleicht sitzt Du ja mit den Lieben in einem Kreis. Dann kommt gleich ein richtiges Open-Space-Gefühl auf.



PRINZIP 3: DIFFERENZIERUNG UND INTEGRATION

Wie kann aus einer Weihnachtsfeier ein nachhaltiger Veränderungsprozess für die ganze Familie werden? Diese Frage stellen wir uns erst gar nicht. Denn hier geht es nur um eine singuläre Veranstaltung: zum Beispiel der Heilige Abend im trauten Kreis der Familie.

So könnte Dein Heiliger Abend aussehen: Die Familie oder die Wahlverwandten kommen mittags an. Die Begrüßung: „Wie geht’s?“ ... Wo hast Du das denn her?“ Das Tischgespräch: „Was war das Beste für Dich in der letzten Zeit?“ oder „Was sagst Du denn zu ...“, hier kann man unverfängliche Themen einsetzen. Die Weihnachtstage sind eine drei Tage dauernde Achtsamkeitsübung. Das bedeutet: Überlege sehr genau, wann Du welches Thema mit wem ansprichst. Du musst damit rechnen, dass manche Themen direkt zu schlechten Stimmungen führen. Das möchte man möglichst vermeiden. Egal zu welcher Tageszeit. Manchmal ist die einfache Frage „Wie geht es?“ und die Bereitschaft und Offenheit zuzuhören, der eigentliche Erfolgsfaktor zu Weihnachten.

Dann: Kaffeepause. Eine alte Open-Space-Weisheit besagt, dass die besten Gespräche immer in der Kaffeepause stattfinden. Hier musst Du gar nichts tun. Schließlich: Bescherung! Sei darauf vorbereitet, überrascht zu werden. Vielleicht brauchst Du danach ein bisschen Bewegung: Die Heilige Messe und/oder ein Spaziergang im Schnee sind mögliche Outdoor-Aktivitäten. In dieser Phase triffst Du Dich sozusagen in einer Großgruppe, denn um diese Uhrzeit treibt es viele Menschen raus.

Um den Abend würdig zu beenden, könntest Du eine Tischrede halten. Aber bitte keine neuen Fässer öffnen(!). Last but not least: Die Verabschiedung. Wir empfehlen eine Handshaking-Zeremonie. Es ist Zeit, Danke zu sagen, denn eine dankbare Haltung ist gesund und wirkt lebensverlängernd. Und wer will das nicht? Achtung: Keine erneuten Gespräche beginnen! Nur Danke und bis bald sagen! Denn wenn Du Verabredungen triffst, befindest Du Dich umgehend in einer neuen Prozessschleife.

Du siehst, einem gelungenen Abend im Kreis der Familie unterliegen bestimmte, notwendige Phasen des Dialogs, der Aktivität und Reflexion, aber auch des gelungenen Abschlusses. Wenn Du diesmal alles zweckdienlicher gestalten willst, dann hilft Dir sicher das Prinzip der Differenzierung und Integration. Das Prinzip besagt, dass die Transformation von Systemen auf einem Wechselspiel von differenzierenden und integrierenden Denk- und Dialogprozessen basiert. So ist es gleichermaßen wichtig, die Unterschiede, das Trennende, die Details zu betrachten (Differenzierung) wie auch das Gemeinsame, Verbindende, das große Bild zu würdigen (Integration).

Ein Tipp: Am besten, Du beginnst mit Phasen der Differenzierung und stellst sicher, dass Du Dich im Verlauf des Abends zunehmend in integrierenden Phasen befindest. Und immer den Beitrag der anderen würdigen – auch wenn man alles ganz anders sieht. Viel Spaß!



PRINZIP 4: NIEMAND IST AUF DER WELT, UM SO ZU SEIN, WIE ICH IHN HABEN WILL

Facilitator arbeiten ausschließlich mit dem, was ihnen entgegenkommt. Es geht darum, mit dem umzugehen, was man tatsächlich vorfindet, und nicht, mit dem umzugehen, was man denkt, vorzufinden. Das bedeutet, wir ziehen nicht an Weihnachtsbäumen, damit sie schneller wachsen, wir bohren nicht in Wunden und decken keine Tabus auf – auch nicht, wenn wir merken, dass die Weihnachtstorte von Coppenrath und Wiese ist.

Wenn Du also zum Beispiel den Weihnachtseinkauf startest und von der genervten Fleischfachverkäuferin an der Wursttheke bedient wirst, die ihrerseits auf ihren Feierabend wartet und überlegt, wie sie alles zu Weihnachten schaffen soll, dann kannst Du mithilfe des Prinzips: „Nimm‘ die Menschen, wie sie Dir entgegen kommen“ einen bedeutenden Unterschied machen und mit rigorosem Mitgefühl an der Theke für alle, die mit Dir in der Schlange stehen, ein weihnachtliches Zeichen setzen. Zum Beispiel hilft der Satz „Hier ist vieles ziemlich schön!“

Oder wenn der einzige Platz am 2. Weihnachtstag beim Familientreffen mütterlicherseits an der Kaffeetafel nur noch zum Beispiel neben Onkel Heinrich frei ist und Du denkst: „Wäre ich doch etwas eher gekommen, dann könnte ich jetzt neben meiner Lieblingscousine sitzen“, dann beruhigt es, wenn Du Dir sagst: „Ich nehme Onkel Heinrich so, wie er ist, und bin bereit, ihm zuzuhören. Es könnte ja sogar sein, dass er eine Geschichte erzählt, die ich noch nicht kenne und die mich wirklich amüsiert.“

Wenn beim gleichen Familientreffen Dein Patenkind Jonas seine Vorliebe für Tortenstücke mit viel Sahne auslebt, dann hilft das Prinzip auch. Gut, Du hättest auch gerne ein Stück Torte gehabt, aber gerade zu Weihnachten gibt es doch eine große Auswahl an anderen himmlischen Leckereien. Das Prinzip „Niemand ist auf der Welt, um so zu sein, wie ich ihn haben will“, hilft Dir, Du selbst zu bleiben und Dich um Dein eigenes Verhalten zu kümmern (damit hast Du schon genug zu tun!) –, auch oder gerade wenn der Adrenalinpegel ansteigen will. Entspann‘ Dich und bleibe in Gedanken bei Dir selbst.



PRINZIP 5: EINMAL TIEF LUFT HOLEN.

Der wesentliche Job eines Facilitators ist es, das Wissen und die Weisheit einer Gruppe oder eines gesamten Systems zutage zu fördern – und dann aus dem Weg zu gehen. Das ist leichter gesagt als getan. Immer wieder kommt es dabei zu emotional herausfordernden Situationen. Es ist gut, für solche Fälle ein einfaches Prinzip zur Hand zu haben, das hochwirksam ist, auch während der Festtage.

Nehmen wir noch einmal die Situationsbeschreibung aus Prinzip 1. Zur Erinnerung: Du stehst auf der Leiter, es stinkt nach angebrannten Plätzchen, das Telefon klingelt und Du weißt, dass Du von dem Anrufer nichts Gutes erwarten kannst. Während Du Dir sagst: „Vertraue dem Prozess“ (siehe Prinzip 1), atme einmal sehr bewusst und langsam ein und aus und erst dann mach' entspannt und in Ruhe weiter.

Oder wenn Du bei der Bescherung ein Geschenk von Marlies bekommst – vielleicht ist es ein Gartenzweig – und Dir sofort klar ist, dass Marlies nicht zugehört hat, als Du vor ein paar Monaten von Deiner Gartenzweigallergie erzählt hast, dann gönne Dir einen tiefen Atemzug. Das ist die Zeit, die Du Dir für eine passende Reaktion nimmst, damit Du so reagierst, wie Du es willst, und nicht, wie es vielleicht aus Dir spontan herausgebrochen wäre. Zurückholen kann man Worte niemals. Sie kommen immer an. Deshalb ist es gut, Techniken zu beherrschen, die Eskalation verhindern und Deeskalation einleiten. Der tiefe Atemzug ist an dieser Stelle nicht nur nützlich, sondern lebenswichtig. Atme in den Weihnachtstagen zur Entspannung von Zeit zu Zeit tief durch – spätestens aber dann, wenn es brenzlig wird.



PRINZIP 6: HÖRE ZU

Dieses Facilitatorprinzip ist ein alter Hut, dem wir aber trotzdem ein ganzes Kapitel widmen wollen, denn an diesem Prinzip ließe sich die ganze Welt erklären. Keine Sorge. Machen wir nicht. Gerne weisen wir jedoch auf die grundlegende Bedeutung dieses Prinzips für Weihnachten hin. Deshalb hat es ja auch schon bei Prinzip 1 und der Ankunft der Gäste so eine große Rolle gespielt.

Hier nun noch ein anderer Aspekt:

Falls Du Dir jedes Jahr vor Weihnachten die gleiche Frage stellst, „Was schenke ich meinem Mann/Freund/Sohn, meiner Frau/Freundin/Tochter?“, dann ist „Höre zu“ Dein Prinzip. Denn wenn Du das Jahr über zugehört hättest, dann hätte sich die Frage nach den Geschenken wie von selbst erledigt. Ist es nicht so, dass wir immer wieder kleine Hinweise aufschnappen können, die es uns sehr einfach machen, liebevolle Geschenke für die Liebsten zu besorgen? Falls Du gerade merkst, dass es wohl in diesem Jahr mit dem Zuhören nicht wirklich geklappt hat ... kein Problem. Wir sind auf der Welt, um Lektionen zu lernen. Und die Lektion übers Zuhören ist ja eher eine der einfachsten Übungen. Hinhören, da wird es erst richtig spannend!

Weihnachten bietet mannigfaltige Übungsfelder, um die Fähigkeit, richtig hinzuhören, zu trainieren: Wenn Du beispielsweise in der Christmette ankommst, nur noch einen Stehplatz hinter einer Heiligensäule ergattern kannst, sowieso nichts siehst

und Dich – nach all den Vorbereitungen – erschöpft anlehnt, dann: Höre hin! Höre neu hin, lasse Dich treffen von der Hoffnung und Zuversicht der Heiligen Nacht und spüre, dass die Zukunft unter einem guten Stern steht – auch wenn Dir gerade ein amerikanischer Präsident in den Sinn kommt und Du Dich fragst, welche Rolle er wohl im Krippenspiel spielen könnte.

Und wenn es nicht gerade die Heiligensäule, sondern die Spülmaschine ist, die Dir am Weihnachtsabend mit leisem, gleichmäßigem Surren ihre ganz eigene Predigt schenkt, dann höre hin. Zur Entspannung, zum Gedanken sammeln. Egal, was Du hörst, es gilt, wie es die Dichterin Hilde Domin ausdrückt: „Nicht müde zu werden, sondern dem Wunder leise, wie einem Vogel die Hand hinzuhalten.“



PRINZIP 7: AUS SCHWEIGEN UND STILLE SCHÖPFEN

Damit kommen wir zu unserem letzten Facilitatorprinzip für ein schöneres Weihnachtsfest. In unserer Arbeit lernen wir dieses Prinzip zunehmend schätzen und wenden es bewusst an, auch wenn Stille zunächst nicht für alle komfortabel ist: aus Schweigen und Stille schöpfen. In der englischen Sprache bedeutet silence beides: „Schweigen“ und „Stille“. Dieses Prinzip erinnert uns daran, dass wirklich Bedeutsames häufig aus der Stille heraus passiert oder im Schweigen verstanden wird. Bleiben wir noch kurz beim Reden. Und zwar bei der Form des Redens, die oft dazu dient, Wesentliches und Eigentliches zu verschweigen, dem sogenannten Small Talk. Wie viel Small Talk findet an den Weihnachtstagen statt? Wir hatten schon an anderer Stelle (Prinzip 2) die Themen „Die besondere Qualität des Schneeschippens“ oder „Stricken neu entdeckt“ (wobei gerade dieses Thema für einige weit von Small Talk entfernt ist). Also, echten Small Talk erkennst Du daran, dass Du redest, um Dich nicht wirklich mitteilen zu müssen. Und daran, dass es sehr anstrengend ist und Du Dich wunderst, warum Du am 2. Weihnachtstag so erschöpft bist, ohne große Leistungen vorweisen zu können. Wenn Du also an den Weihnachtstagen bemerkst, dass Du sehr erschöpft bist, dann hast Du wahrscheinlich viel und angestrengt geredet. Oder Du warst Viel-Rednern ausgesetzt und hast viel und sehr bemüht zurückgelächelt. Das ist genau so anstrengend. Um wieder zu entspannen, kombiniere Prinzip 2 mit Prinzip 7: Gehe in die Stille. Gerade die Weihnachtszeit lädt dazu ein, die Kraft der Stille zu nutzen und wie Dag Hammarskjöld sagt: Verstehen – durch Stille. Wirken – aus Stille. Gewinnen – in Stille. Dietrich Bonhoeffer formulierte es so: „Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“



Damit beenden wir unsere Auswahl an Facilitatorprinzipien „Reloaded“ für Weihnachten. Wir schweigen.

Alles Liebe und eine gute Zeit.
Die Kommunikationslotsen

Herausgeber

Kommunikationslotsen
Scholz & Vesper GmbH & Co. KG
Scheidhof 1
53804 Much
Fon: +49 (0) 22 45 – 91 28 00
info@kommunikationslotsen.de
www.kommunikationslotsen.de

Text

Holger Scholz und Roswitha Vesper
IAF Certified Professional Facilitator
Kommunikationslotsen

© Scholz/Vesper, Kommunikationslotsen 2008, 2013, 2017, 2022



kommunikationslotsen®
HOME OF FACILITATION