

KNOTENPUNKT SEIN UND ZWEITRANGIG WERDEN

Reflexion über die Rolle der Koordination während der Schwedenreise 2023



_ Knotenpunkt sein und zweitrangig werden

_ Dinge, die ich gelernt und vergessen habe

_ Dinge, die ich für wichtig halte

_ Knotenpunkt sein und zweitrangig werden

Ich war ein Knotenpunkt. Es fühlte sich so an, als sei ich „der“ Knotenpunkt. Alles lief bei mir zusammen, auf alles hatte ich eine Antwort. 5 Schritte voraus, und doch im Hier und Jetzt bei jedem und jeder. Entscheidungen gingen von mir aus. Ich war ein Knotenpunkt, der die Stricke zusammenhielt. Ich machte mich zum Knotenpunkt, indem ich Präsenz zeigte. Indem ich mein Netz ausbreitete, um alle aufzufangen.

So hat es sich angefühlt und so fand ich es für mich in dem Moment auch gut. Es war ja mein Projekt, ich hatte Energie und ich wollte mir diese intensive Erfahrung auch geben. Ich war mit viel Tatendrang nach Schweden gestartet, mit einem Bewusstsein, dass ich eine wichtige Rolle spielen würde. Anfangs noch zusammen mit Selma, dann auch alleine.

Es war auch wichtig, in dem Moment ein Knotenpunkt zu sein. Ich war da für die Teilnehmenden, ich verbrachte Zeit und Momente mit ihnen, die eine Stimmung der Ruhe kreiert haben. Ich war da für die Leitungsassistenten, um auch ihnen den Raum und die Zeit zu geben, anzukommen und sich wohlfühlen. Nicht eingequetscht im Dschungel der Verantwortlichkeiten.

Ich wurde auch zum Knotenpunkt gemacht, für Sabine und von Ulli. Ob Ulli wusste, dass ich mich da noch rausmanövrieren würde? Meine eigentliche Rolle finden würde? Ein Knotenpunkt muss nämlich viel aushalten. Und alles hält er nicht aus.

Es war keine aktive, bewusste Entscheidung, sondern ein kleines Erwachen von der Illusion, dass ich das alles mit aushalten könnte. Es war eine Ruhepause, ein Sich-Zurückziehen. Eine klare Empfehlung von Ulli, die ich mit ein bisschen Trotz aber viel Verständnis angenommen habe: Am 4. Tag des Abenteuers Schweden wurde mir bewusst, dass ich mir meine Energien einteilen müsse, dass Erholung nicht funktioniert, wenn ich mich immer mehr in die Gruppe fallen lassen würde. Die Abhängigkeit von den einzelnen Stimmungen ist zu groß, um noch Einfluss darauf zu haben. Ich war nämlich ganz frustriert vom Filz-Workshop, der sich als zeitintensiver und nervenraubender herausgestellt hat, als gedacht. Vor allem für mich. Ich sehnte mich nach Ruhe und Erholung, nach Einfachheit, wollte mich in dem Moment aber nicht zurückziehen und alleine sein. Das liegt mir nicht so sehr, weil es eine Abkopplung bedeutet. Viel lieber lasse ich mich fallen, fließe dahin im Strom der Gruppenenergie und tanke so meine Kräfte wieder auf. Doch dies war nicht möglich, weil allgemeine Unruhe und Konfusion herrschten, was mich nur noch nervöser machte. In dem Moment, das weiß ich jetzt, muss und darf man sich als Koordination zurückziehen: Um nicht hineingezogen zu werden in den eigenen Stimmungsstrudel. Gut, dass ich darauf aufmerksam gemacht worden bin.

Es hat sich bezahlt gemacht, denn ich habe gelernt: Ein Sich-fallen-lassen in die Gruppendynamik und -stimmung ist, wenn schon, eine aktive Entscheidung. Die Zeit und der Raum dazu müssen aber gegeben sein. Das war während unserer Zeit bei Kunst und Handwerk aber noch nicht der Fall, dort war meine Rolle als Koordination ein Ankerpunkt, an dem sich Vieles orientiert hat. Dort wurde aber – nicht nur von mir – die Grundlage gelegt, damit ich mich langsam in die zweite Reihe zurückziehen konnte. Etwas, das mehr meiner Rolle entsprach, etwas, das auch ich brauchte, etwas, das auch der Leitungsassistenten zustand. Eine Perspektive, die eine Dynamik ermöglicht zwischen Immersion und Distanz.

Die Kanutour war optimal dafür. Und die gute Arbeit der Leitungsassistenten am letzten Tag von Kunst und Handwerk. Das Vertrauen war aufgebaut, die Sicherheit gegeben und die Voraussetzungen für ein Locker-lassen der Stricke auch. Das habe ich dann auch der Leitungsassistenten kommuniziert und mir Tag für Tag mehr herausgenommen: Ich bin nicht mehr die erste Ansprechperson für alle, ich vertraue euch und weiß, dass ihr die richtigen Entscheidungen treffen werdet.

Ein viel organischeres Miteinander ist entstanden, an dem alle Gefallen gefunden haben. Jeder und jede konnte nochmal neu in die eigene Rolle wachsen, was auch mir mehr Freiheiten und Zeiten der Ruhe, auch abseits der Gruppe, gab. Zeiten, die ich mir in dem Moment auch nahm, nicht weil ich musste, sondern weil ich wollte. Nicht, um wieder runterzukommen, sondern die Ruhe zu nähren.

Die zweite Reihe hat mir gut gefallen. Sie erlaubt mehr Kontrolle über die eigenen Energien, über die eigene Stimmung. Sie erlaubt aber auch einen Sprung in die erste Reihe. Ein Sich-fallen-lassen und eine Immersion in die Gruppenenergie. Etwas, das anders herum schwieriger ist. Deshalb war es gut so, wie es gelaufen ist.

Knotenpunkt sein und zweitrangig werden.

Nicht zweitrangig sein und ein Knotenpunkt werden müssen.

_ Dinge, die ich gelernt und vergessen habe

Schweden war eine Herausforderung, ein Projekt, das ich nicht einschätzen konnte. Einerseits war es der unbekannte Ort, das neue Team, die Premiere des Formats. Andererseits war es die Gewissheit, dass ich in meiner Rolle als Koordination alleine sein werde, wenn sich die Gruppe schließlich trennt. Dass ich eine Verantwortung trage und ich *alleine* manche Entscheidungen treffen muss. Ein bitterer Vorgeschmack, eine für mich wahre Herausforderung.

Und trotzdem war die Zuversicht da, die innere Ruhe und Mitte, die Vorfreude und die Sicherheit, dass ich das kann. Woher die plötzlich kamen? Ich hatte Lust. Ich hatte Lust, mich hineinzuworfen, mich auszuprobieren, weg von zuhause, inmitten der Wälder. Ich hatte Lust auf Menschen, auf zwischenmenschliche Welten, auf die Herausforderung, auf die Zugfahrt, auf das Ankommen. Ich hatte Lust auf den Abschied, auf die Sentimentalität. Ich hatte Lust auf das Abenteuer.

Das ist das erste, das ich vergessen hatte: Wenn du Lust darauf hast, dann macht es Spaß. Egal was passiert. Meine Begeisterung hat mich getragen, hat mir die notwendige Energie gegeben, die ich gebraucht habe: Während der Einzelgespräche im Zug, während der ersten beiden Tage, während der Teamsitzungen am Morgen, während der Gespräche in der Nacht. Meine Begeisterung war mein Antrieb.

Es ist aber auch das erste, das ich (wieder) gelernt habe.

Außerdem: Weniger ist mehr. Einfachheit. Schau dich um und beobachte, was da ist. Mach es dir selbst und anderen so einfach wie möglich. Wähle die Einfachheit, sei es bei der Wochen- als auch bei der Tagesplanung. Lass dich inspirieren, von dir selbst, von den Menschen um dich herum, vom Ort, von den Teilnehmenden... Dafür braucht es offene Augen, keinen unumgänglichen Plan.

Folge deinem Bauchgefühl und du musst dir viel weniger den Kopf zerbrechen. Ist schwierig, wenn man die eigene Stimme noch nicht kennt oder nicht mehr so gut hört. Wird aber. Schritt für Schritt für Schritt.

Mir aktiv Zeit abseits der Gruppe zu nehmen, fällt mir schwer. Ich erhole mich mehr, wenn ich eine angenehme Gruppenstimmung aufsaugen kann, wenn ich mich vom Vorausdenken und -planen distanzieren kann und eintauchen kann in das Kind-Sein. Man kann der Gruppendynamik in diesen Situationen der Erholung aber nicht immer vertrauen: Deshalb ist es wichtig, dass ich mir diese Zeit alleine nehme, bevor ich es tun muss, um runterzukommen.

_ Dinge, die ich für wichtig halte

Deine Energien müssen bis zum Ende reichen. Teile sie dir ein und sei wachsam. Präsent sein, Menschen auffangen erfordert Energie. Wo bekommst du diese Energie wieder zurück?

Du bist für dich selbst verantwortlich: Kenne deine Bedürfnisse und Energien. Erinnerung dich, was dir hilft, um Kraft zu schöpfen. Verstecke dich aber nicht hinter Fassaden, sondern sei ehrlich. Zu dir selbst und anderen. Alle kommen an ihre Grenzen, es kommt aber darauf an, sie nicht zu überschreiten. Sei dir bewusst, warum du gewisse Stimmungen fühlst: Wann kippt deine Stimmung wegen äußerer Faktoren, und wann wegen innerer? Und dann: Wie kommst du aus diesen Stimmungen wieder heraus? Zu filzen und sich darin zu verlieren war schön, bis zu dem Augenblick, an dem die Frustration die Oberhand gewann. Sich aus dieser Stimmung wieder zu befreien, um wieder anwesend zu sein, erfordert ganz viel Kraft. Und Zeit.

Orientiere dich an den Aufgaben und Zielen deiner Rolle und respektiere die einzelnen Verantwortungsbereiche. Der Dschungel der Aufgabenbereiche scheint undurchdringbar, kenne deine Rolle und erkunde danach die anderen. Als Koordination ist es weder meine Aufgabe, mich vorwiegend mit der Tagesleitung auszutauschen. Noch, die ganze Zeit physisch präsent zu sein. Allerdings erfordert meine Rolle, dass ich den Abschluss, den Abschied und die Rückreise schon vor dem letzten Abend im Blick habe.

Du bist für den Rahmen verantwortlich. Was und wie darin gemalt wird, kannst und musst du nicht beeinflussen. Lehne dich zurück und beobachte. Lass dich beflügeln. Und sei stolz auf den Rahmen, den du vorgeben darfst.

Das Ende ist genau gleich wichtig wie der Anfang. Vielleicht sogar wichtiger. Übe dich darin, den Bogen zu spannen, ihn im Blick zu behalten und dich an ihm zu orientieren. Du für dich selbst und du in deiner Rolle.