



Das Band

Das spannende Tuch fürs Teamgefühl

Erfahrungsorientierte Lernmethoden

Sie haben ein METALOG® training tool erworben! Damit haben Sie sich für eine flexibel einsetzbare Methode entschieden, mit der Sie bei der Arbeit mit Gruppen Inhalte erlebbar machen und so den nachhaltigen Praxistransfer stärken. Wenn dies Ihre erste Begegnung mit erfahrungsorientierten Lernmethoden ist, dann laden wir Sie ein, sich in den folgenden Abschnitten ein Bild von diesem Konzept zu machen, damit Sie Ihr neues Tool in der Praxis optimal nutzen können. Die METALOG® training tools sind interaktive Übungen. Was meinen wir damit? In der Interaktion finden authentische Gruppenprozesse statt. In einem geschützten Raum – also frei von den Anforderungen des Alltags – meistern die Teilnehmer gemeinsam durch effiziente Kommunikation eine anspruchsvolle Aufgabe. Die METALOG® training tools „übersetzen“ Lerninhalte und Theorie auf eine mit allen Sinnen erlebbare Ebene. „Learning by doing“ heißt sehen, hören und fühlen – eben **echt lernen**. Sie knüpfen mit diesem erfahrungsorientierten Lernprojekt also direkt an der individuellen Realität der Teilnehmer an und leiten sie dazu an, ihre eigenen Schlüsse zu ziehen und Lösungsstrategien zu entwickeln. Die Vielfältigkeit und Komplexität der Themen, die Sie mit dieser Übung bearbeiten können, hängen maßgeblich von Ihrer Kreativität ab. Je gezielter Sie die Übung für Ihre Gruppe maßschneidern, indem Sie die Inszenierung, die Durchführung und die Auswertung des Lernprojekts an die Gruppenkultur anpassen, desto eindrucksvoller und reichhaltiger wird die Lernerfahrung der Gruppe sein.

Ein Kernmerkmal aller gut funktionierenden Teams ist, dass sich jedes Mitglied auf die übrigen verlassen kann. Erfahrungsgemäß fällt es jedoch vielen Menschen schwer, sich „fallen“ und von anderen „auffangen“ zu lassen. Das Band, eine sehr körperbetonte Aktivität, lässt Ihre Teilnehmer am eigenen Körper das Gefühl erleben, vom Team umschlossen und gestützt zu werden. So eröffnen sich Möglichkeiten, mit Wechselwirkungen innerhalb des Teams zu experimentieren. Darüber hinaus eröffnet die Variante „Mikrokosmos“ echten Raum zur Begegnung.

Mit dem **Band** können u. a. folgende Themen illustriert und erlebbar gemacht werden: Koordinieren, Wechselwirkungen und Abhängigkeiten in Systemen erkennen, zusammenhalten, Rücksicht nehmen, Balance halten (Kreisverkehr); Feedback geben, reflektieren (Mikrokosmos). Außerdem können Sie das Band zur Aktivierung Ihrer Teilnehmer zu Seminarbeginn oder nach der Mittagspause nutzen.

Grundablauf:

1. **Inszenierung:** Geben Sie dem Lernprojekt Sinn. Neben Regeln und Rahmenbedingungen erklären Sie in diesem ersten Schritt, welche inhaltliche Bedeutung die Übung für die Gruppe hat.
2. **Durchführung:** An dieser Stelle tritt die Gruppe in den Vordergrund. Während sie das Lernprojekt erlebt, beobachtet der Trainer.
3. **Intervention:** Wenn sich die Teilnehmer in einer Sackgasse befinden, die über längere Zeit andauert, können Sie den Prozess unterbrechen und die Gruppe dabei unterstützen, selbst eine Lösung zu finden.
4. **Auswertung:** Sammeln Sie die unterschiedlichen Erfahrungen aus dem Lernprojekt. Während der Auswertung bieten sich zahlreiche Möglichkeiten zum Praxistransfer, indem Sie die Erlebnisse des Lernprojekts in die „echte Welt“ übersetzen.

Rahmenbedingungen

Akteure: Mini: 2–8; Standard: 4–16; XXL: 4–24; zusätzlich können Beobachter eingesetzt werden

Zeit (ohne Auswertung): Kreisverkehr: 10–45 Minuten; Mikrokosmos: nach Bedarf

Platz: Kreisverkehr: Freifläche **ohne Hindernisse**; Mikrokosmos: **Mini:** 5 x 5 m; **Standard:** 8 x 8 m; **XXL:** möglichst große Fläche

Praxistipp

Das Band ist eine sehr dynamische und schnelle Übung. Wir empfehlen Ihnen deshalb, auf die Sicherheit der Teilnehmer zu achten. Dabei ist es wichtig, dass das Band immer den ganzen Rücken stützt und auf jeden Fall über die Schultern der Teilnehmer reicht.

Ablauf

- 1. Inszenierung:** „Ein bedeutendes Merkmal optimal arbeitender Teams ist die gegenseitige Unterstützung. Auch wenn es hoch hergeht, kann jeder Einzelne sicher sein, dass er im Zweifelsfall von den anderen gestützt wird. Deshalb schaffen es die Mitglieder guter Teams, ein Vertrauensverhältnis zueinander aufzubauen. Die nächste Übung beschäftigt sich genau mit diesem Thema: Wie schaffen Sie es, ein vertrauensvolles Gleichgewicht aufzubauen und auch in heißen Phasen aufrechtzuerhalten? Kommen Sie bitte zu diesem Zweck einmal mit mir in das Band!“
- 2. Durchführung:** Stellen Sie sich zu Beginn mit den Teilnehmern gemeinsam in das Band. Bitten Sie alle, ein paar Schritte rückwärts zu gehen, um das Tuch zu spannen. Wichtig ist zu diesem Zeitpunkt, dass das Band so stark gespannt wird, dass sich alle Akteure bequem zurücklehnen können. In dieser Anfangsphase gewinnen die Akteure in dem Band an Sicherheit und erfahren, wie sie dieses stabil halten können. Im Anschluss können die verschiedenen dynamischen Varianten durchgeführt werden.
Variante Kreisverkehr: Sechs bis zehn Personen befinden sich in dem gespannten Band. Eine Person läuft plötzlich los und lässt sich an einer anderen freien Stelle von der weichen Wand auffangen; es folgt die nächste Person usw. Sobald die Gruppe ein Gefühl dafür entwickelt, sich trotz der Dynamik gegenseitig zu stabilisieren, können Sie die Geschwindigkeit erhöhen. So entsteht eine hochdynamische Teamkoordination.
Variante Mikrokosmos: Wer in seinem Team Momente echter emotionaler Begegnung fördern möchte, braucht einen geschützten Raum, der alle Teilnehmer wie eine sichere Höhle umgibt. Stellen oder setzen Sie sich mit bis zu 14 Personen bequem in das Band, lehnen Sie sich zurück, fühlen Sie den gegenseitigen Halt und besprechen Sie, was es zu besprechen gibt.

Praxistipp

Benutzen Sie das Band als Feedbackraum. Während längerer Workshops und Veranstaltungen können Sie zu bestimmten Zeitpunkten immer wieder in das Band zurückkehren, um eine Feedbackrunde abzuhalten. Sie werden merken, wie positiv dieser enge, gemeinsame Raum die Feedbackqualität beeinflusst.

- 3. Auswertung:** Nach dem erfolgreichen Abschluss der Übung werden die Ergebnisse auf dem Flipchart gesammelt. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei behilflich sein:
 - Was war der Schlüssel zu dieser Aufgabe?
 - Was hat jeder Einzelne dazu beigetragen?
 - Wie haben Sie Vertrauen erlebt in dieser Übung?
 - Welche Rolle spielte die Kommunikation für die Durchführung der Übung?
 - Wer wurde wie unterstützt?
 - Wo erkennen Sie Parallelen zu Ihrer aktuellen Situation/ zu Ihrem Anliegen?
 - Welche Rolle spielt Balance in Ihrem Team?
 - In welchen konkreten Team-Situationen können Sie eine Stütze für die anderen sein? Und wann brauchen Sie selbst jemanden, der Sie stützt?
 - Wie können Sie diese Erkenntnisse bei der nächsten Gelegenheit praktisch umsetzen?

Praxistipp

Sind Ihre Teilnehmer einfach nur müde und schlapp, zum Beispiel nach der Mittagspause? Das Band ist ideal, um alle wieder aufzuwecken, denn es integriert jeden Teilnehmer und bringt Bewegung. Und wer weiß – vielleicht bekommen Sie am Ende noch eine wertvolle Auswertung, selbst wenn Sie das Band bloß als „Aufwärmspiel“ vorgestellt haben. Die Bedeutung liegt ganz bei den Teilnehmern!

Erwarten Sie das Unerwartete!

Die praktische Erfahrung hat gezeigt, dass jede Gruppe auf dieses Lernprojekt ein wenig anders reagieren wird, da es die Gruppensituation authentisch widerspiegelt. Darin liegt die Chance für Sie als Trainer: Lassen Sie Ihrer Gruppe diesen Freiraum. Freuen Sie sich über spontan entstehende Reaktionen aus der Gruppe. Nutzen Sie alles, was passiert, für ein nachhaltiges Lernergebnis!

Lieferumfang: 1 Lycratuch, 1 detaillierte Anleitung. Lieferung im geräumigen Exklusivkoffer oder im praktischen Packsack, Lieferbar in den Längen: Mini (3 m), Standard (4,5 m) und XXL (6 m).



Informative und aufschlussreiche Videos zu diesem und auch anderen Tools finden Sie unter www.metalog.de