

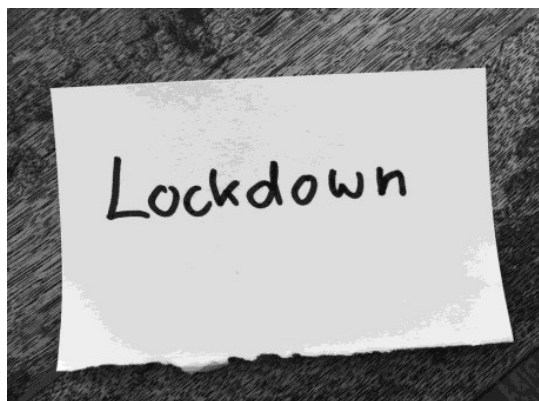
Es geht mehr als man denkt! Über digitales Arbeiten in Pandemiezeiten

Dr. Charlotte Cordes

Als im März 2020 der erste Lockdown verkündet wurde, war das irritierend, erschreckend und aufregend zugleich. Ein großes Abenteuer, das die gesamte Welt betraf und eine Bedrohung für viele, gesundheitlich, psychisch und finanziell. Meine Kinder waren glücklich, dass sie durch das Homeschooling länger schlafen konnten, ich war froh, beruflich weniger zu reisen und mehr zu Hause zu sein. Doch neben diesen eher positiven Empfindungen kam schnell der Gedanke: Wie soll ich jetzt Geld verdienen?

Ich lebe von Seminaren sowie Einzel- bzw. Gruppencoachings und trete außerdem mit Improtheater auf Bühnen auf. Ich konnte mir nicht so richtig vorstellen, was davon auf die digitale Ebene verlegt werden konnte. Ich hatte ein bisschen mit Online-Sessions und Coachings experimentiert, aber meine Erfahrung bezog sich auf ein bis zwei Coachings und ebenso wenig Onlinesitzungen im Jahr 2019. Diese digitalen Versuche liefen zwar erstaunlich gut, aber es war doch noch einige Skepsis vorhanden, wie das mit all meinen Projekten jetzt weitergehen sollte.

Doch Jammern über unveränderbare Umstände ist nicht meine Kernkompetenz. Ich bevorzuge es, den Humor auch in herausfordernden Situationen beizubehalten. Deshalb beschloss ich aktiv zu werden und mich einfach mal ins Online-Getümmel zu stürzen. Überraschenderweise funktionierte das alles sehr viel besser als ich es mir in den kühnsten Träumen ausgemalt hatte.



Meine beruflichen Schwerpunkte

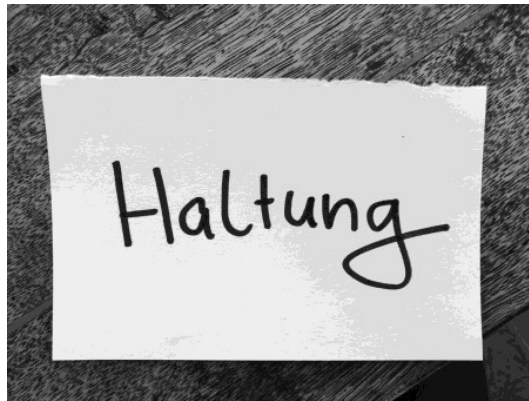
Die Basis für meine Arbeit sind der Provokative Ansatz und Techniken aus dem Improvisationstheater. Mit diesen beiden Ansätzen arbeite ich seit über zwanzig Jahren in Fortbildungen, Coachings und auf der Bühne.

Der Ursprung des Provokativen Ansatzes liegt in der Provokativen Therapie von Frank Farrelly. Meine Mutter Dr. Noni Höfner und ich haben die Provokative Therapie in unserem Institut (Deutsches Institut für Provokative Therapie) zum Provokativen Ansatz weiterentwickelt. Die Kurzzusammenfassung für diese Arbeit ist das „LKW, das Liebevolle Karikieren des Weltbildes“ der Klienten.



Wir steigen als Provokative Berater*innen bei den Klienten dort ein, wo sie sich selbst ein Bein stellen. Diese Stolpersteine persiflieren und karikieren wir solange bis die Klienten über ihre eigenen Probleme lachen können. Dadurch entsteht Entspannung und neuer Handlungsspielraum wird möglich. Die wichtigste Basis dabei ist das L. Liebevoll bedeutet in dem Zusammenhang, dass wir die Klienten als provokative Berater*innen für stark und mündig halten und vollstes Zutrauen haben, dass sie selbst aus ihren Sackgassen herauskommen. Gelingt uns eine solche Haltung nicht, weil wir die Klient*innen für nicht dazu in der Lage halten, sich selbst aus ihrem Sumpf zu ziehen, dürfen wir auf keinen Fall provokativ werden. Das wird dann ätzend und zynisch und geht in eine völlig andere Richtung als die, die wir beabsichtigen. Bei uns werden die Klienten weder ausgelacht, noch werden ihre Probleme weggelacht. Stattdessen wird durch liebevolle Provokationen der Widerstand

gegen ihre eigenen Stolpersteine getriggert, damit sie über die Absurdität ihrer Selbstschädigungen lachen können. Das befreit die Betroffenen emotional und hat oft in kurzer Zeit langanhaltende Verhaltensänderungen zur Folge.



Die Haltung, die hinter dem Provokativen Ansatz steckt, ist identisch mit der, die beim Improvisationstheater wichtig ist. Bei dieser Theaterform gehen die Spieler*innen auf die Bühne, ohne zu wissen, was inhaltlich passieren wird. Sie improvisieren alles. Damit das gut funktioniert, müssen sie sehr aufeinander achten und gegenseitig die Angebote, die von den Mitspieler*innen kommen, annehmen und damit spielen. Außerdem sollten sie die „Lust am Scheitern“ verinnerlichen, d.h. sich bei Fehlern nicht geißeln, sondern einfach etwas Neues probieren, wenn eine Idee nicht so gut ankommt.

Wie auf der Bühne ist die „Lust am Scheitern“ beim Provozieren im Coaching essentiell. Druck hingegen ist kontraproduktiv. Unter Stress bin ich als (provokative) Berater*in blockiert und es fällt mir nichts mehr ein, vor allem nichts Kluges und Kreatives. Wenn ich stattdessen alle Antennen auf Empfang stelle und im ‚Hier und Jetzt‘ genau hinsehe, geht mein Fokus von meinem eigenen Stress weg, hin zu meinem Gegenüber. Ich habe dann gar keine Zeit mehr, mich auf meine Ängste zu fokussieren. Ich werde mutig. Ich beobachte die Klient*innen ganz genau, höre ihnen zu, gehe Satz für Satz auf ihre Angebote ein und spiele damit. Wie beim Improvisieren auf der Bühne. Dabei geht es in erster Linie nicht um uns selbst, sondern um unser Gegenüber, das wir zu unterstützen versuchen, ohne unsere eigene Agenda durchzuziehen. Nur dann ent-

stehen gute Geschichten auf der Bühne und/oder ein produktives, provokatives Coaching.



Wie geht das alles digital?

Als wir uns im März 2020 in die digitale Welt stürzten, experimentierten wir mit verschiedenen Online-Software Programmen und landeten sehr schnell bei Zoom. Es ist eine Software, die sehr einfach zu bedienen ist und viel kann. An vielen Stellen mehr als andere Anbieter, die wir getestet haben. Einige haben mit bestimmten Funktionen inzwischen nachgezogen. Es wäre unseres Wissens nach jedoch immer noch mit keinem anderen sich auf dem Markt befindlichen Programm möglich, alle unsere Veranstaltungen online so durchzuführen, wie wir dazu mit Zoom augenblicklich in der Lage sind. Da im Moment vieles in Bewegung ist, bin ich jedoch gespannt und offen für weitere Entwicklungen.

Online-Seminare

Für die Basisseminare war für uns in erster Linie die Funktion essentiell, Teilnehmer*innen virtuell in Kleingruppen schicken zu können. In der Regel wechseln wir in all unseren Seminaren zwischen drei Phasen. Das sind erstens Live-Coachings, die wir im Plenum zeigen, zweitens Kleingruppenübungen, bei denen die Teilnehmer*innen Dinge ausprobieren und drittens Rückmelde- und Transferrunden, die wieder im Plenum stattfinden. Diese hohe

Interaktivitätsrate, die uns schon live sehr wichtig ist, ist online noch essentieller. Niemand möchte stundenlang vor dem Bildschirm sitzen und sich von einer oder mehreren Personen berieseln lassen. Die so genannten Breakout-Räume, in der man Online-Teilnehmer*innen gezielt oder willkürlich in Kleingruppen aufteilen und auch wieder zurückholen kann, bieten genau die Möglichkeit dieser Interaktivität.

Eine weitere Funktion, die nicht lebensnotwendig, aber sehr hilfreich ist, ist das so genannte „Fokussieren“ bzw. „Highlighten“ einzelner Personen, d.h. ich kann als Gastgeber*in („Host“) des Online-Meetings einzelne Personen hervorheben. Die restlichen Teilnehmer*innen können diese hervorgehobenen Menschen dann aus der „Anonymität“ heraus im Großformat auf ihrem Bildschirm sehen. Sie müssen dabei selbst nichts tun. Die Steuerung übernehme in dem Fall ich als Host. Dieses Hervorheben einzelner Personen ist bei Live Coachings oder Gruppensitzungen in Seminaren sowie für Demonstrationen von Übungen, die danach in Kleingruppen durchgeführt werden sollen, äußerst hilfreich.

Auch Feedbackrunden in Seminaren und Trainings sind online gut möglich. Die Teilnehmer*innen haben mehrere Möglichkeiten: Entweder sie machen einfach ihr Mikrofon an und stellen ihre Fragen oder sie melden sich mit einem Emoji (eine kleine Hand, die gehoben werden kann). Außerdem können sie Fragen und Rückmeldungen in den Chat schreiben. Das sind sogar mehr Ebenen als live möglich ist. Auf diese Weise können die Teilnehmer*innen bis zu einem bestimmten Grad die fehlende körperliche Anwesenheit von Menschen in einem realen Raum kompensieren.

Als wir im März 2020 online durchstarteten, waren wir ein wenig nervös, ob das alles so funktionieren würde wie wir uns das theoretisch überlegt hatten. Vor unserem ersten Online-Seminar saßen wir deshalb etwas hibbelig und viel zu früh im Online-Meeting und warteten auf die angemeldeten Teilnehmer*innen. Sie kamen, die Technik klappte schon „damals“ bei den meisten erstaunlich schnell und gut, und wir starteten. Das Seminar verlief ohne größere Pannen. Unsere theoretischen Überlegungen ließen sich Gott sei Dank sehr gut in die Tat umsetzen. Wir waren erleichtert und glücklich. Und auch die skeptischsten Teilnehmer*innen meldeten (und melden uns noch immer) zurück, dass

sie überrascht sind, wie abwechslungsreich Online-Veranstaltungen sein können und wie nah sie den Menschen emotional kommen können – trotz des virtuellen Raums.

Im Frühjahr 2020 dachten wir noch, dass wir unsere Aufbau-seminare im Herbst 2020 längst wieder live durchführen können und machten uns noch keine großen Gedanken, ob diese auch online funktionieren würden. Als immer deutlicher wurde, dass der zweite Lockdown kommen würde, mussten wir uns doch etwas einfallen lassen, um nicht alle Seminare absagen zu müssen. Knifflig erschienen uns vor allem unsere Supervisionsseminare. In diesen Seminaren filmen wir mitgebrachte Fälle (als Rollenspiel) und schauen sie uns gemeinsam mit den Teilnehmer*innen an, um sie dann anhand der Aufzeichnung gemeinsam zu supervidieren. Uns war ein bisschen flau, wie wir das bewerkstelligen sollten. Wir wussten, dass Zoom eine „Video-Aufnahmefunktion“! und eine „Bildschirm Teilen“ - Möglichkeit zur Verfügung hat (inkl. dem Teilen des Tons. Das können nicht alle Programme. Denn ohne Ton sehen die Teilnehmer*innen zwar den Film, können ihn aber nicht hören). Wie reibungslos und schnell das alles wirklich gehen würde, wussten wir nicht. Wir testeten die Funktionen intern und hielten es anschließend für realistisch, das in einem Seminar auszuprobieren. Wieder mal Mut zum Risiko. Es klappte. Ich schwitzte etwas vor der ersten „Film-und-Danach-Teilen-Sequenz“. Doch auch hier lief alles wie am Schnürchen. Ich filmte kurze Frequenzen (ca. 10-15 Minuten) im Seminar, bei denen sich Teilnehmer*innen gegenseitig coachten. Dann bestimmte ich kurz jemanden als Co-Host (meistens Noni Höfner, mit der ich viele Online-Seminare zusammen hielt und halte), verließ das Online-Meeting, wartete bis das aufgenommene Video auf den Rechner geladen war (das dauert bei einer 10-15 Minuten Sequenz ca. 1-2 Minuten) und loggte mich wieder ins Meeting ein. Ich hatte die Aufnahme auf der Festplatte und konnte sie sofort über die Funktion „Bildschirm teilen“ allen zeigen und sie gemeinsam mit den anderen supervidieren. Das rettete unseren zweiten Block an Seminaren. Die Erkenntnis: Immer wieder aufs Neue mutig sein, Neues ausprobieren und dabei den Humor behalten. Glaubenssätze wie: „Das geht sicher nicht! Deshalb probiere ich es erst gar nicht!“ sind dabei fehl am Platz.

Was sollte ich mit Improseminaren online machen? Ein Bekannter brachte mich auf die Idee, zweistündige Improsessions online zu kreieren. Als Workshop für Menschen, die mal wieder richtig Spass haben wollten, mit dem Nebeneffekt des Transfers zur Kommunikation und Kreativität (wie in den Life Seminaren). Die Idee begeisterte mich. Ich überlegte, welche Übungen, die ich in den Impro-Präsenz-Seminaren normalerweise durchführte, auch online möglich wären. Die Improtoolboxen waren ins Leben gerufen, ein Produkt, das inzwischen sogar regelmäßig extern von Firmen gebucht wird. Das hätte ich nie erwartet. Manchmal kommt es anders als man denkt, wenn man sich traut, Ideen einfach umzusetzen.

Coachings Online

Meine anfängliche Skepsis in Bezug auf Online-Coachings legte ich ebenfalls schnell ab. Zu Beginn des ersten Lockdowns hatte ich noch den Glaubenssatz, dass ich online nur mit Klienten arbeiten könnte, die ich bereits mindestens einmal live getroffen hatte. Da niemand mehr live kommen konnte, wären mir die Klienten ausgegangen. Deshalb wagte ich auch hier den Schritt ins Online-Geschäft. Eine Klientin half mir indirekt bei der Entscheidung. Sie kam auf mich zu und wollte unbedingt online mit mir arbeiten. Ich hatte sie weder vorher gesehen noch gehört. Ich kannte sie nur per Mail und machte einer spontanen Eingebung folgend einfach einen Termin aus. Es lief wunderbar. Danach hatte ich auch keine Scheu mehr vor dieser Hürde. Und es kamen viele Klienten im Laufe des Jahres. Der Bedarf war groß (und ist es nach wie vor). Mir gefällt das Online-Coachen so gut, dass ich das auf jeden Fall weitermachen werde, auch wenn Präsenz-Coachings irgendwann wieder möglich sein werden. Die Online-Arbeit hat nämlich einen weiteren Vorteil, der mir erst so richtig bewusst wurde seit ich verstärkt so arbeite: Viele Klient*innen sind sehr froh, dass sie für eine Beratungsstunde nicht (manchmal von weit her) live zu mir kommen müssen, sondern sich ganz gemütlich im sicheren Zuhause coachen lassen können. Das Gleiche gilt für Seminare. Ich denke, dass nach Ende der Pandemie Präsenz-, Online- und Hybrid-Veranstaltungen parallel auf dem Markt existieren werden.



Was geht nicht in der digitalen Welt?

So sehr ich vom digitalen Arbeiten begeistert bin, möchte ich doch auf ein paar Grenzen hinweisen.

Gleichzeitiges Sprechen oder Singen

Ein großer Nachteil der Online-Kommunikation ist, dass das Internet immer leichte Verzögerungen in Ton und Bild hat, die so genannte Latenz. Das hat zur Folge, dass Übungen, in denen mehrere Menschen gleichzeitig sprechen, nicht durchführbar sind. Deshalb ist es sinnvoll, einzelne Übungen auf ihren Kern zu reduzieren. Diejenigen Übungen, die diesem Anspruch nicht genügen, sollte man aus den Online-Formaten eliminieren. Denn: Weniger ist hier mehr. Dadurch verändert sich zwar die Dynamik etwas, ist aber nicht minder intensiv.

Aus dem gleichen Grund ist gemeinsames Singen online nicht durchführbar, außer mit einem relativ hohen technischen Aufwand aller Beteiligten. Es gibt inzwischen zum Beispiel das Programm Jamulus, mit dem wir mit unserem Chor herumexperimentieren. Es funktioniert gut, erfordert aber von den Teilnehmenden einige technische Voraussetzungen und Anschaffungen. Das macht Sinn für einen Chor, der regelmäßig online proben möchte, aber nicht für ein einmaliges Seminar. Jeder Teilnehmende müsste sich dann ein gutes Mikro anschaffen, Kopfhörer mit Kabel und evtl. sogar

ein Interface, um Mikro und Computer zu verbinden. Außerdem ist ein Lan-Kabel wichtig (alles, um die Latenz möglichst gering zu halten). Aus diesem Grund haben wir entschieden, unser Musik-Impro Seminar, bei dem wir viel gemeinsam in der Gruppe singen, in Corona-Zeiten einfach zu streichen. Da sich die Technik und unser Verständnis dafür permanent weiterentwickeln, kann es durchaus sein, dass dieses Seminar auch online irgendwann möglich sein wird.

Digitale Improshows

Improshows sind online, wie ich finde, eine noch größere Herausforderung als Online-Seminare. Da Live-Auftritte ab März 2020 ausfielen, unser Haupt-Kleinkunsttheater Ende 2020 aufgab und seine Tore für immer zusperrte war nicht absehbar, wann wir wieder auf echten Bühnen stehen konnten. Auch hier mussten wir uns etwas einfallen lassen. Wir schauten uns die immer regelmäßiger entstehenden Online-Shows von Kolleg*innen an. Außerdem trafen wir uns online und grübelten, was uns selbst als Showformat interessieren würde und was nicht. Auch hier war Umdenken angesagt.



Spielszene aus dem Improtheater, Foto: Sebastian Schulz

Auf der Bühne improvisieren wir mit Lebensgeschichten aus dem Publikum. Der Ursprung ist das Life Game von Keith Johnstone, aus dem wir unser Life Story Format weiterentwickelt haben. Konkret bitte wir jemanden aus dem Publikum auf die Bühne und stellen dieser Person einen Interviewer (einen unserer Spieler*innen)

zur Seite. Diese Person stellt dem Gast Fragen zu ihrem oder seinem Leben. Die anderen Spieler*innen stehen am Rand der Bühne bereit und lassen sich von den Erzählungen inspirieren. Wenn sie oder die interviewende Person den Impuls für eine Szene verspüren, wird das Interview unterbrochen und eine Szene improvisiert. Dabei sollte nicht nachgespielt werden, was der Gast gerade erzählt hat, sondern Zukunftsszenarien, Zeitsprünge, Perspektivwechsel oder ähnliches aus den Erzählungen heraus entwickelt werden. Nach diesen szenischen Elementen geht das Interview weiter. Der ganze Prozess ist sehr interaktiv. Gast, Interviewer und Spieler haben jederzeit die Möglichkeit, zu unterbrechen oder nachzufragen. Unser Musiker sitzt während der ganzen Zeit am Klavier und unterstützt alles musikalisch. Ganz wichtig und oberstes Gebot: Der Gast ist König und sollte sich immer wohlfühlen. Alles andere ist zweitrangig.



Das Studio wird zur Bühne

Online funktioniert das Ganze unserer Ansicht nach am besten, wenn man sich gedanklich von der klassischen Bühne wegbewegt und alles eher filmisch betrachtet. Dazu ist allerdings auch ein etwas größerer technischer Aufwand nötig. Da wir im Laufe des Jahres ohnehin einiges an Technik angeschafft hatten, beschlossen wir Anfang 2021, diese Technik auch für Impro-Shows zu verwenden. Konkret nutzen wir unser „Studio“ als „Bühne“. Unser Musiker sitzt am Klavier, eine Kamera auf ihn gerichtet, eine bis zwei Personen spielen die Szenen (sie haben ebenfalls ein bis zwei Kameras, die sie verwenden können). Eine weitere Person bedient als Regisseur die Kameras und den Ton. Der Interviewer wählt sich über ei-

nen anderen Raum in das Zoom-Meeting ein. Der Gast wird aus dem Remote-Publikum generiert. Insgesamt sind es dann vier hervorgehobene Fenster, die man auf dem Bildschirm sieht: den Interviewer, den Gast, die Spieler und den Musiker. Die Proben bestehen vor allem darin, die Technikabläufe zu verinnerlichen. Wir fühlen uns wie in einem Fernsehstudio, das improvisiert Geschichten nach außen sendet.



Technische Basis-Tipps zum Online-Arbeiten

Es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten, wie man sich online als Referent*in präsentieren kann. Ich möchte aus meiner persönlichen Erfahrung hier ein paar Basis-Tipps geben. Sie sind leicht umzusetzen und erfordern auch keine großen Anschaffungen.

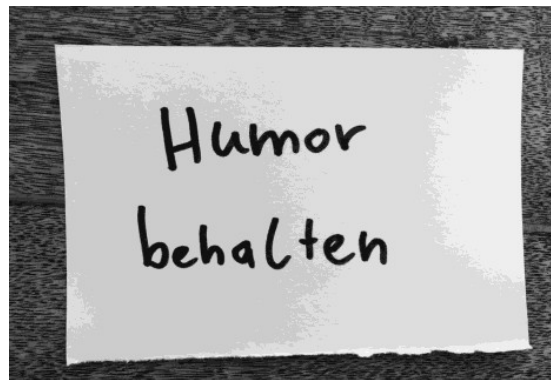
Erweitern kann man das alles immer noch. Je nach Bedarf und Lust.

Besorgen Sie sich ein Paket eines Anbieters für Online-Seminare, das einen kleinen monatlichen Betrag kostet. Denn: Die kostenfreien Pakete haben meist ein Zeitlimit (bei Zoom sind es 40 Minuten, das reicht nicht einmal für eine Coachingstunde) und lassen nur eine sehr begrenzte Anzahl an Teilnehmer*innen zu. Die Kosten für solche Bezahl-Pakete sind nicht sehr hoch und lohnen sich, wenn man online mehr machen möchte als sich nur mit Freunden zu treffen.

Legen Sie sich ein Lan-Kabel und einen Adapter zu (falls man das Kabel nicht direkt in Ihren Rechner stecken kann). Das ist stabiler als eine Wlan-Verbindung. Stellen Sie den Computer so auf, dass die Kamera auf Augenhöhe ist. Dann hat das Gegenüber am ehesten das Gefühl, dass er oder sie von Ihnen direkt angesehen wird. Das ist ganz einfach durchzuführen, indem Sie den Rechner zum Beispiel auf einen Stapel Bücher stellen. Etwas professioneller ist es, wenn Sie sich eine Rechnererhöhung kaufen. Das sieht aus wie ein kleines Gestell. Dann wird Ihr Computer bei längeren Online-Sitzungen auch nicht so heiß, weil er nicht nur von oben, sondern auch von unten belüftet wird.

Achten Sie darauf, dass Sie und auch die Teilnehmer*innen von vorne Licht bekommen. Fällt das Licht von hinten auf sie, kann man die Gesichter nicht mehr erkennen und dann wird die Beobachtung der Reaktionen schwierig. Eine Ringlampe (gibt es inzwischen überall) ist dafür gut geeignet. Die Anschaffungskosten sind im Rahmen.

Der Rest (Hintergrund, Tischhöhe, etc.) ist Geschmackssache. Ich habe inzwischen einen schwarzen Hintergrund hinter mir aufgebaut, eine Ringlampe, die mich von vorne anleuchtet und jeweils einen Scheinwerfer von rechts und links. Das restliche Zimmer ist stockdunkel. Das verhindert permanente Lichtveränderung durch Tageslichteinfluß von außen. Angefangen habe ich mit einer Ringlampe, hellem Raum, einem Bücherstapel für den Rechner und dem Wohnzimmerstuhl, auf dem ich saß.



Den Humor behalten

Die Grundhaltung des Provokativen Ansatzes und des Improtheaters ist es, Dinge nicht zu ernst zu nehmen und sich immer und immer wieder auf Neues einzulassen. In diesen wilden Zeiten, in denen man nie weiß, was als nächstes passiert, hat mir diese Basis sehr geholfen. Ich sehe die Coronazeit stärker als Chance, denn als Last (jedenfalls meistens). Mir macht es Spaß, Neues auszuprobieren und sofort zu sehen, ob etwas für mich funktioniert oder nicht. Wenn es nicht gleich klappt, justiere ich meine Versuche oder probiere etwas ganz Neues.

Lassen Sie sich nicht unterkriegen von Corona, sondern nutzen Sie die Zeit als Chance und versuchen Sie, das Absurde darin zu sehen. Wenn man uns – die Menschheit – von außen betrachten würde, würde man sowieso denken, dass wir alle spinnen. Also spinnen Sie herum. Wer weiß, wie lange das noch dauert. Lassen Sie uns versuchen, das Beste daraus zu machen.