

## **Wirkfaktoren im Outdoor-Training**

---

### **Angewandte Psychologie auf dem Segelschiff**

***Es weht ein auffrischender Nordwestwind. An Bord der klassischen, fast 100jährigen und modern ausgebauten Segelyacht des Typs Plattbodensegelschiff hat eine Kursteilnehmerin soeben zum ersten Mal selbständig ein Wendemanöver durchgeführt. Das fast 40 Tonnen schwere Schiff pflügt seinen Rumpf durch die Wellen und nimmt erfolgreich den neuen Kurs auf. Die Rudergängerin ist nicht etwa Teilnehmerin eines Segelkurses, sondern Mitglied eines Teams aus der Telekommunikationsbranche, und das Ziel des fünftägigen Seminars ist nicht das Segeln-lernen, sondern die Reflexion und Verbesserung der Kommunikation im Team.***

Das Wendemanöver wurde zuvor mit dem Skipper im Detail besprochen, und die Aufgabe der Teilnehmerin bestand in der selbständigen Bewältigung dieses Auftrags mit der Unterstützung der Crew, die ebenfalls zum ersten Mal auf einem solchen Schiff ist. Was bringt ein solches Seminar bzw. warum findet es auf einem Segelschiff statt und wie ist das zu verantworten?

Die erste Frage zielt auf die Wirkung, genauer: auf die psychologischen Wirkfaktoren. Zunächst ist zu sagen, dass sich die Durchführung eines Seminars auf einem Segelschiff nicht für jeden Zweck eignet. Für rein wissensbasiertes Lernen wie zum Beispiel das Erlernen der betriebswirtschaftlichen Prinzipien oder die Vermittlung der Grundlagen des Sozialversicherungswesens ist die Verlegung des Kursortes auf ein Segelschiff reine Verschwendung. Geht es aber um Erfahrungslernen wie zum Beispiel die Reflexion individueller, erlernter Verhaltensmuster oder der Bewusstmachung von inneren Bildern, die uns leiten, ist die Wahl eines Outdoor-Trainings äusserst nachhaltig. Ebenso, wenn es um die Visualisierung gruppenspezifischer Prozesse geht, die sich im betrieblichen Alltag von Teams in allen Variationen abspielen, kann das Seminarhotel auf See Wunder wirken, aber warum?

### **Die Macht der Resistenz**

Auf einer Segelyacht sind persönlicher Freiraum und Platz für individuelle Vorlieben Mangelware. Andererseits wird Zeit in fünf Tagen auf See zu einem Gut, das im Alltag nicht in dieser Fülle anzutreffen ist. Diese zwei starken Veränderungen unserer unmittelbaren Umgebung beeinflussen die eigene Wahrnehmung und unsere Aufnahmebereitschaft. Im systemischen Konstruktivismus spricht man in diesem Zusammenhang von den Umwelt- oder Rahmenbedingungen, die sich kurzzeitig radikal verändern.

Die ungewohnte Umgebung, aber auch die unmittelbare Mitgliedschaft in einer Crew aus fremden Menschen bleiben für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines solchen Outdoor-Trainings nicht ohne Wirkung. Sie haben zur Folge, dass sich die Wahrnehmungsleistung der Betroffenen anpasst und verändert.

Das bedeutet, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für neue Ideen, Kommunikationsmuster und Begegnungen öffnen müssen. Desgleichen sinkt die Hemmschwelle gegenüber eigenen Schwächen und Defiziten. Konkret kann das bedeuten, dass man eigene, egoistische oder abwertende Abwehr- und Machtmechanismen stärker auslebt, als man sie sich im betrieblichen Alltag erlauben würde. Die Psychologie verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff der Resistenz. Dieser Begriff stammt ursprünglich aus der Biomedizin. Im psychologischen Kontext meint er das menschliche und völlig normale Bestreben, sich gegenüber Veränderungen immun zu verhalten. Wird unsere

Wahrnehmungsfunktion durch äussere Umstände herausgefordert, hat das einen Einfluss auf unser Bewertungssystem und somit auf unser Lernen im sozialen Kontext.

### **Flow-Erleben zulassen**

Diverse Studien äussern sich über das Phänomen des sogenannten Flow-Erlebens. Dieses tritt ein, wenn Menschen aussergewöhnliche Leistungen vollbringen oder ausserordentliche Erlebnisse haben. Über das Flow-Erleben an Bord von Schiffen wurde ebenfalls ausführlich berichtet. Die Folgen eines solchen Erlebens für Seminarteilnehmende sind vergleichbar mit den oben bereits beschriebenen Wahrnehmungsveränderungen, allerdings mit dem Unterschied, dass das Flow-Erleben sehr individuell und zeitlich nur sehr kurz, dafür umso heftiger ausfällt.

Nun wäre es falsch, aus diesen Erkenntnissen den Schluss zu ziehen, dass ein Teambuildings- oder Persönlichkeitsentwicklungsseminar auf einer Segelyacht mit einem möglichst hohen Anteil an Abenteuer und Action gleichzusetzen ist. Das Gegenteil ist der Fall. An erster Stelle steht der Sicherheitsaspekt. Hinzu kommt, dass von den Seminarteilnehmenden keinerlei Segelerfahrung erwartet werden darf. Allein die fremde Umgebung und das ungewohnte und unmittelbare Aufeinander Angewiesensein beinhalten bereits ausreichendes Veränderungspotential. Ein Mehr an Reizen würde zu einer Überforderung des beschriebenen Resistenzbestrebens führen und sich kontraproduktiv auf das Seminarziel auswirken.

Die Kunst der psychologischen Seminarleitung besteht darin, die Prozesse im Zusammenhang mit dem Resistenzverhalten der Teilnehmenden und individuelle Flow-Erlebnisse zu reflektieren und fruchtbar für die einzelnen Teilnehmenden und das gesamte Team zu machen. Womit auch die zweite Frage beantwortet ist, nämlich, ob ein solches Setting verantwortbar ist. Unter der Voraussetzung, dass die Outdoor-Trainerin oder der Outdoor-Trainer fachlich kompetent ist und der Reflexion mindestens so viel Zeit einräumt, wie der Übung selbst, ist der Gewinn aus einem Outdoor- gegenüber dem Indoor-Training ein Mehrfacher. Fehlt hingegen die zwingend notwendige, fachliche Qualifikation der Trainerin/des Trainers, heisst es: Hände weg! Wenn eine psychologische Intervention Wirkungen hat, kann sie auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Das lässt sich nur unter Einhaltung der fachlichen Mindestqualitätsstandards verantworten.

Nachdem unsere Kursteilnehmerin das Schiff erfolgreich auf neuen Kurs gebracht hat, sieht man ihr den Stolz über das geglückte Manöver an. Die Energie und die Freude, die sie in diesem Augenblick empfindet, werden nach Anlegen des Schiffs beim traditionellen, so genannten Ankertrunk reflektiert und in einen Zusammenhang mit ihrem Erleben im Team an ihrem Arbeitsplatz gestellt.

© Sergio Jost,  
Arbeits- und Organisationspsychologe & Skipper

---

**LeaderSHIP**  
*Führungstraining auf einem Segelklassiker*  
11. bis 15. September 2017

<http://jost-training.ch/Leadership/>