(Schau)spielerisch den Alltag bewältigen

Ob Flirt oder Bewerbungsgespräch - die Galli-Methode hilft, schwierige Situationen selbstbewusster zu meistern

.Von Sonja. Kreue

Freiburg. Eben noch Projektleiter im Beruf, nun Elternteil, vor ein paar Stunden Kunde im Autosalon, später Liebhaber - mehrmals am Tag wechseln wir unsere Rollen. Wer könnte uns beim Perfektionieren derselben besser helfen als Schauspieler, die eben dies auch beruflich tun?

Genau das hat sich' Johannes Galli gedacht, Begründer der Galli-Theater und der Galli-Methode, die auf der Erkenntnis aufgebaut ist: »Im Spiel ist der Mensch wirklich.« Jegliche Kommunikation wird laut Galli über die Dynamik der Körpersprache äußerst lebendig und effektiv. Wer seine Körpersprache also beherrscht, hat es demnach im Alltag leichter, besonders in Konflikten und ungewohnten Situationen. Denn ob es nun ein Bewerbungsgespräch ist,

Galli-Ausbildungsleiterin Gabriele Hofmann Foto: Kreuz

oder ein Flirt, ein unangenehmes Verkaufsgespräch, eine Präsentation in der Firma oder ein unerwünschter Besuch - diese Situationen machen nervös und unsicher.

Das muss aber nicht sein, denn: Selbstbewusst(er) damit umgehen kann man lernen - am besten von Schauspielern, sagt Galli. Sie sind es gewohnt, geschmeidig von einer Rolle in die andere zu schlüpfen, im Rampenlicht zu stehen. Sie sind geübt darin, sich unter Beobachtung sicher zu bewegen und in jeder Situation mit fester Stimme ohne Scheu zu sprechen.

Im neuen Galli-Trainingcenter in Freiburg bieten Ausbildungsleiterin Gabriele Hofmann und verschiedene Galli-Trainer Workshops und Intensivtrainings, in denen (schau)spielerisch Alltagssituationen neu gelöst und eingeübt werden. Der Trainingcenter in Freiburg ist seit diesem Frühjahr die zentrale Anlaufstelle für Galli-Trainings in Deutschland. Dort werden Interessierte außerdem zu Galli-Trainern ausgebildet.

Ist ein Kommunikationsproblem aus dem Alltag im Spiel erst einmal erkannt, analysiert (oben) und schließlich ein zufrieden stellender Ausweg gefunden, befreit das ungemein und die Teilnehmer des Workshops haben einen Riesenspaß. Fotos: Ohnesorge

»Die Angebote richten sich an Einzelpersonen, die einfach etwas für ihr persönliches Wachstum tun wollen, ebenso wie an Businessleute, die bei uns ihre Beratungs- und Coaching-Methoden verfeinern«, berichtet Gabriele Hofmann, die selbst seit 20 Jahren eine »Galli« ist - als Clown, als Schauspielerin und eben als Trainerin. »Typische Berufsgruppen, die unsere Trainings mitmachen sind zudem Ärzte oder Pflegepersonal, die beispielsweise zu ihrem Selbstschutz lernen wollen, sich Patienten nicht zu sehr zu öffnen, sich auch einmal zu trauen, sich wegzudrehen. Oder Lehrer, die anhand der Galli-Methode Konflikte mit oder zwischen Schülern anders lösen lernen«, erklärt die 51-Jährige. Die Trainer werden auch von großen Unternehmen für Mitarbeiter- und Managerschulungen engagiert. Zu ihren Auftraggebern gehören unter anderem T-Com, Siemens, Daimler-Chrysler - und die Fifa, die ehrenamtliche WM-Betreuer in Galli-Trainings schickte.

In den Kursen werden Situationen, wie sie Teilnehmer im Alltag erlebt haben, nachgespielt. Ein Betroffener sucht sich entsprechend Mitspieler aus dem Kurs aus, und los geht's. Zunächst spielen die »Schauspieler« die Situation, wie sie der Betroffene zuvor geschildert hat, dann versuchen sie, sie weiterzuführen, beziehungsweise anders zu lösen. »Dabei entstehen oft die tollsten Geschichten«, sagt Hofmann. »Das Spielen hat einen befreienden Effekt auf die Leute, sie sind dabei wie energetisiert, die Stimmung ist super. Im Spiel fühlt man sich seltsamerweise häufig echter als im Leben. Darüber hat schon mancher. seine Zigarettenpause vergessen.«

Eine Phänomen, mit dem viele Menschen zu den unterschiedlichste Anlässen zu kämpfen haben, ist beispielsweise das des »Totschwätzers«. Ein Mensch redet und redet und man selbst bekommt kein Wort dazwischen, geschweige denn sein Anliegen in irgendeiner Weise erfüllt. Wer schon einmal iri der Realhät mit einem »Totschwätzer« zu kämpfen hatte, tut das im Galli-Trainingcenter dann mit einem Kursteilnehmer-Kollegen, versucht dabei aber, dessen Redefluss zu bremsen.

einem »Totschwätzer« ist durch Atemtechnik zu entkommen

»Dabei ist das Atmen besonders wichtig«, erläutert Gabriele Hofmann. »Wer im Rhythmus des Gegenübers mitatmet, gibt diesem Kraft, und er kann den anderen immer mehr einnehmen.« Richtet sich das »Opfer« dagegen plötzlich auf, atmet tief durch und steigt damit aus dem Atemrhythmus des »Totschwätzers« aus, bekommt es die Möglichkeit, das Gespräch in andere Bahnen zu lenken.

»Unsere Trainingsteilnehmer gehen oft mit einem ganz neuen Bild von sich selbst aus den Workshops«, sagt Hofmann. Wichtig sei es, die für einen wichtigen Situationen so einzuüben, dass sie in Fleisch und Blut übergehen: »Am Ende soll nichts aufgesetzt wirken. Das ist nicht der Sinn der Sache. Wir wollen die natürliche Dynamik und damit das Selbstbewusstsein der Menschen stärken und ihnen beibringen, wieder mehr auf die ihnen eigene Körpersprache zu achten.«