

## Die Kolumne

# Online an der Grenze in Kontakt

Die Corona-Pandemie stellt die Welt zusehends auf den Kopf. Vieles läuft nun online ab, ohne den gewohnten Kontakt – auch Weiterbildungen und Seminare. Das kann eine ganz schöne Herausforderung sein: Die Kommunikation wird eingeschränkt und auch die Technik macht einem manchmal einen Strich durch die Rechnung. Und dennoch: Trotz aller Schwierigkeiten lässt sich auch online persönliche Nähe aufbauen.

Jochen Waibel

*„Alles lässt sich besser schreiben / Darum lass die schlechtere / Fassung stehen.“*

Friedrich Dürrenmatt, aus: *Ergreife die Feder müde*

Nach Jahrzehnten der Dozententätigkeit und Seminarerfahrung brachte das Jahr 2020 für mich etwas gänzlich Neues: Statt eines sechsständigen Workshops während des 6. Leipziger Mediationsforums hielt ich ein Online-Seminar vor meinem PC im Stimmhaus in Hamburg-Winterhude: „Ohne Grenze kein Kontakt“.

### Das Leben vor dem Bildschirm

Ein sehr stimmiges Thema, weil es sowohl meinen Bedürfnissen als auch einer Pandemiesituation mit Kontaktbeschränkungen entsprach. Das Kontaktorgan Stimme lässt sich am Bildschirm ganz anders sinnlich erfahren und erlebbar umsetzen. Gemeinsames Experimentieren ist jedoch kaum möglich, da idealerweise immer nur ein oder maximal zwei Mikrofone gleichzeitig angeschaltet sind. Die Sprechstimme erlangt womöglich gerade online ihre Wirkungskraft. Die Gesangsstimme bleibt aber eher auf der Strecke.



Es war mein erstes Online-Seminar. Viele von Ihnen werden denken: Ja, ging mir genauso. Corona brachte die Kultur des digitalen Kontakts, der „Bildschirmsitzerei“. Der Fragen: Mikro an oder aus? Video an oder aus? Virtueller Hintergrund mit Palmen, schick gestaltetes Office oder Privatwohnzimmer? In meiner neuen Funktion als Host wollte ich neben Folien, Bildern und Worten auch Filmausschnitte präsentieren. Dabei fiel mal der Ton aus, mal kam kein Bild. So freute ich mich sehr über die dennoch positiven Rückmeldungen.

### Nähe trotz Distanz

Heute frage ich mich: Was hätte ich gedacht, wenn ich am Ende des Seminars kein konstruktives Feedback erhalten hätte – produktive Kritik inbegriffen? Etwa: „Besser einen Partner suchen?“ Ja, unbedingt! Das nächste Seminar, den nächsten Workshop führe ich im Dialog mit einer weiblichen Kollegin. Ich freue mich darauf.

Eine Teilnehmerin staunte darüber, wie viel Nähe wir transportieren können – auch online. Wie nah man sich kommen kann, dank der Stimme. In der Tat: Nähe, Wärme, gegenseitige Achtsamkeit – es funktioniert. Anfangs noch darum ringend, waren wir in der zweiten Hälfte nach der Mittagspause „mittendrin“ und fühlten uns vertraut. In der Feedback-Runde kürten die Teilnehmer den von mir beiläufig zitierten Satz von Dürrenmatt (siehe oben) zum nachträglichen Untertitel meines Workshops und wandelten ihn ein wenig ab: Jedes Seminar lässt sich besser machen, darum lass das Unvollkommene online stehen.

### Die Herausforderung meistern

Viele Stimmbeispiele konnte ich nicht abspielen, denn der Wechsel zwischen Bildschirmfreigabe, Bild und Ton sowie Gesamtblick auf alle Seminarteilnehmer ist eine technische Herausforderung. Trotz kleinerer Pannen kamen wir am Ende zu meiner eigenen Überraschung doch beim geplanten Ergebnis an: dem abschließenden Echo: „Ich würde Sie gerne live erleben!“

Am Tag darauf begleitete ich unter diesem Eindruck eine Mediation mit zwei geschäftsführenden Gesellschaftern eines Familienunternehmens. Sinnlich, gemeinsam in einem Raum sitzend – herrlich. Was bedeutet das für die Zukunft? Der rhythmische Wechsel, die Variabilität zwischen Online-Wirkung mit Stimme und gesamtkörperlich-ganzheitlicher Präsenz plus allumfassenden Sinnen, orientiert am Zauberwort: „Alles lässt sich besser ...“. Darum: Mut zur Lücke! Die Lücke schafft Kontakt.