



MIT BABY AM FLIPCHART

Was tun als Trainerin und junge Mutter?
Eine Idee heißt: Mompreneur im Trainerquartett.

VON SARAH REMMEL

Einen Seminarhund hat man hin und wieder schon auf Tagungen und Weiterbildungen erlebt. Doch ein Baby? Als Kreativtrainerin träumte ich davon, meinen Beruf auch als junge, stolze Mutter mit meiner neugeborenen Tochter ganz ohne Babysitter weiterzuleben. Mir ist es wichtig, dass Maila gerade in den ersten Jahren bei mir ist.

Den Anstoß dafür gab der Frauenarzt und Geburtsbegleiter Mehdi Djalali, der in Düsseldorf praktiziert und die Lehre der Haptonomie weiterentwickelte. Das ist die Wissenschaft der Affektivität, die wir von der Schwangerschaft an mit unserem Baby leben. Sie fördert durch einen besonders achtsamen Umgang mit dem Baby die natürliche Bindung zwischen Kind, Mutter und Vater. Das ist wichtig für das Urvertrauen des Kindes und erleichtert das Zusammenleben nebenbei spürbar. Auch in dem ganz natürlichen Aspekt, dass sich das Baby zum eigenen und zum Wohle der Eltern in ihr Leben integriert und nicht umgekehrt. Das führte mich zu meiner Vision als *Mompreneur*, als Trainermama, die ihre Tochter selbstverständlich in ihre Seminare, Vorträge und Coachings mitbringen kann, und das zum Besten für alle Beteiligten.

Ein Baby mitsamt seinen Bedürfnissen am Seminarboard – wie soll das gehen? Was sagen die Teilnehmer und die Kunden zu einer stillenden Trainermama? Und wenn das Baby weint? Meine Trainerkollegin Annette Weber bot an, die Reise gemeinsam mit mir zu machen. „Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun!“, zi-

tierte sie Walt Disney. Annette ist u. a. Gesellschafterin, Gründerin und Trainerin im virtuellen Seminarhaus und damit eine Vorreiterin im Vernetzen der digitalen und analogen Welt.

Mit von der Partie war unsere Kollegin Bettina Zeidler, die mich schon zuvor ermutigt hatte, meine geplanten Seminare mit Baby zu leiten. Sie ist seit 2002 mit ihrem Unternehmen kommweit GbR als Mentorin, Trainerin und Coach für CEOs, Führungskräfte und deren Teams tätig. Sie hatte sogar die Idee zu einem Trainerquartett und gewann dafür den erfahrenen Vertriebsexperten, Coach und Trainer Michael Schneider.

Das Konzept

Coronabedingt waren vor allem Online-Formate gefragt, die Spezialität von Annette. Wir starteten mit den Seminarschwerpunkten „Mentale Stärke“ und „Achtsame Selbstorganisation“. Die Bedürfnisse, die so ein Baby äußern kann, machten wir zum Teil des Konzepts. Wenn ein kleines Kind weint oder sich anderweitig bemerkbar macht, kann das ja zunächst als Störung empfunden werden, als Impuls von außen, wie wir es vom Arbeitsalltag kennen: Gespräche im Großraumbüro oder im Homeoffice der Rasenmäher des Nachbarn, spielende Kinder, die laufende Spülmaschine.

Unbewusst und in Millisekunden bewerten wir diese Störungen und wie beim Meditieren geht es hier um die Frage, wie wir mit den Gedanken umgehen, die die Störungen hervorrufen. Das konnten wir natürlich schon bei unseren Konzipierungstreffen erproben. Ein Baby sagt über ▶

sein Verhalten ja auch etwas über den Zustand der Mutter. Bin ich bereit dafür, eine so persönliche Seite anderen so deutlich vor Augen zu führen? Nachdem ich mir auch dafür die Erlaubnis geben konnte, entspannte sich die Situation. Ich wurde ruhiger, Maila spürte meine Gelassenheit und auch die Kollegen spürten sie. Bei einem der Meetings z. B. fiel das digitale Whiteboard aus. Da nahm ich Maila einfach in meine Trage und ging mit ihr zum analogen Flipchart. Es war, als ob ich das schon immer so gemacht hätte. Ich moderierte mit Maila unsere Session. Zur Begeisterung meiner drei Kollegen. Denn auch mit Baby war ich in meinem Element ... Ein kleiner Meilenstein.

Technik und Generalprobe

Ein kabelloses Headset erwies sich als babytauglich: keine Ohrstöpsel mehr, an denen Maila gern zog. Und bei ausgeprägter Geräuschkulisse verstand ich meine Kollegen besser als über die Lautsprecher des Laptops. Einen Vorgesmack auf meine Trainings erlebte ich zunächst als Teilnehmerin – voller Neugier und Vorfreude. Ich konnte mich voll auf die Seminarinhalte konzentrieren. Und nutzte die Stumm-Funktion, wenn bei Maila Unruhe aufkam. Das entspannte mich total. Und augenscheinlich auch Maila. Nach dreieinhalb Stunden fühlte ich mich voller Energie. Nun hatten wir in unserem Trainerquartett vereinbart, dass wir unsere Mikros anlassen, damit sowohl Trainern als auch Teilnehmern kein wichtiges Feedback entgeht. Im Online-Format ist die Körpersprache nicht komplett sichtbar, bei ungünstigen Lichtverhältnissen ist sogar die Mimik nicht gut zu erkennen. Zu den technischen Hürden zählte die Unzuverlässigkeit der Internetverbindung. In einem Call flog ich alle paar Minuten raus und bekam dadurch weniger als

die Hälfte mit ... Wir vereinbarten deshalb, Online-Trainings mindestens zu zweit zu leiten, damit der Partner in der „Sendepause“ übernehmen kann. Die ersten Kunden hatten wir von unserem Konzept bereits überzeugt. Beim ersten Training wollten wir alle von Anfang an dabei sein und bleiben. Wir entwickelten einen Trainerleitfaden, vergaben Expertenrollen und Themen und legten fest, wer wann welche Parts übernimmt, angefangen vom Technik-Check-in über die Erstellung von Kleingruppenräumen und die Begrüßung der Teilnehmer bis zur Abschlussrunde. Maila hatte sich inzwischen an die Online-Meetings gewöhnt. Und ich hatte mich gut in die Rolle als Trainermama eingefunden. Das erste Training lief in zwei Modulen. Wir ergänzten uns gegenseitig und begleiteten die Teilnehmer teilweise zu viert oder auch jeweils zu zweit in kleineren Gruppen.

Erfahrungen und Feedback

Wir nannten unser Training „Mentale Stärke – mach es dir leicht“. Da wir uns mit all unseren Erfahrungen

ich dann nicht rüberbringen könnte, worum es mir ging. Und dass die Teilnehmer genervt wären. Es kam tatsächlich in einem Training zu einer solchen Situation, dass Maila unruhig wurde, kurz bevor ich loslegen wollte. Ausgegangen ist es anders. Ich lud Maila ein, sich über das Stillen zu beruhigen, so wie ich es in jeder dieser Situationen machte. Ich hielt sie in meinen Armen und referierte weiter. Ich wusste aus Erfahrung, dass Beruhigungsphasen ein paar Minuten dauern können. Und ich nichts machen kann für Maila, außer da zu sein wie in diesem Moment.

Hier ging es also um den Umgang mit Stress. Und mein Beispiel zeigte, was es nutzt, tief durchzuatmen, auch kurz innezuhalten und auszusprechen, was gerade geschieht. So gehe ich von einer „Opferhaltung“ in eine Gestalterhaltung. Ich kann zu Maila klar und liebevoll sein und ihr signalisieren, dass ich bei ihr bin. Und den Teilnehmern zeigen, solche Situationen kommen vor und wir können sie nicht verhindern. Nur lernen, entspannter mit ihnen umzugehen. Wir sprachen dann mit den Teilnehmern über vielfältige Lösungsansätze, die sie auch auf ihre Situationen anwenden konnten.

Bei weiteren Online-Trainings zu zweit mit Annette vergaßen die Teilnehmer das Baby völlig, dabei saß Maila die

Ich hielt mein Baby im Arm und referierte weiter.

und das Baby zum Teil des Konzepts gemacht hatten, boten wir den Teilnehmern praxisnahe Bedingungen. Mit Maila auf meinem Schoß konnte ich voll bei den Teilnehmern sein und die Online-Module leiten. In dem Wissen, dass sich Maila jederzeit stillen kann und meine bedingungslose Nähe spürt (und ich sie ebenso) konnte ich mich wunderbar auf die Teilnehmer, die Seminarinhalte und den Prozess konzentrieren.

Vor der Premiere hatte ich Sorge, dass Maila genau dann weinen würde, wenn ich gerade referiere. Und dass

ganze Zeit auf meinem Schoß, war aber nicht immer im Bild. Auch das Stillen im Seminar war für Maila und mich ganz leicht und online war nichts davon mitzubekommen. Als Annette im zweiten Modul zwischen-drin rausflog, konnten Maila und ich das Training entspannt fortführen. Es gab auch eine kritische Stimme. Eine Teilnehmerin sagte in der Abschlussrunde, sie habe sich durch Mailas Geräusche weniger konzentrieren können. Auch das kann und darf vorkommen, vielleicht empfinden auch noch andere so, doch es war

ihnen nicht so wichtig, dass sie es in der Runde mitteilen mussten.

In diesem Format „Mentale Stärke“ ging es uns Trainern darum, Teilnehmer zu unterstützen, besser als bisher mit Störungen von außen umzugehen. Und bei unserem Kunden gab es im Unternehmen Störungen in hoher Schlagzahl. Und wenn sich da jemand von einem Baby stören lässt, hat das seine Gründe und vor allem: Es darf auch sein. Wir lernen ja schließlich, weil wir etwas besser können wollen und nicht weil wir es schon können.

Von meinen Kollegen habe ich die wertschätzende Rückmeldung bekommen, dass mein Umgang mit Maila sehr souverän gewirkt hat und ihre Anwesenheit im Seminar selbstverständlich erschien. Unsere Kunden und auch die Seminarteilnehmer schätzen die humorvolle und lebendige Atmosphäre. Und die Personal-

abteilungen waren dankbar, ihren Mitarbeitern ein positives Signal für Vereinbarkeit von Beruf und Familie mitzugeben. Neben diesen interessierten Kunden gab es auch einige, die sehr verhalten reagierten. Doch jede neue Idee erntet auch Skepsis.

Was bedeutet es für das Baby?

Maila kennt es, dass sie sich jederzeit stillen kann, auch wenn die Mama steht und referiert oder sich durch den Raum bewegt ... Das läuft ganz selbstverständlich für uns beide ab. Für die Teilnehmer ist es zunächst ungewohnt, doch das ändert sich schnell. Maila sitzt während der Präsenzveranstaltungen nicht nur auf meinem Schoß, sondern auch – mit dem Gesichtchen nach vorn, um alles mitzubekommen – in ihrer Trage. Die Teilnehmer freuen sich über ein neugieriges und interessiertes Baby. Das

trägt zu einer lebendigen Lernatmosphäre bei. Mit Baby gibt es auch eine Menge zu lachen im Seminarraum, das befördert die Leichtigkeit. Was wiederum hilfreich fürs Lernen ist, denn die Gefühle verankern sich mit dem Gelernten. ◀◀



© Nadira Arkoumanis

Zur Autorin

Sarah Rimmel

Trainer, Speaker und Coach für Kreativität und Empathie.

www.sarah-remmel.de

Die weiteren am Trainerquartett Beteiligten:

Annette Weber, www.seminarhaus1.de;

Bettina Zeidler, www.kommweit.de;

Michael Schneider,

www.michaelschneider.coach

Ideengeber Dr. Mehdi Djalali

<https://drmdjalali.wixsite.com/haptonomie>