

Workshop: Die Abkehr vom Gewohnten – Kreativität bei *Lernen durch Engagement*

Methoden: Brainwalking

So geht es: Brainwalking ist eine Variante des Brainstorming, bei der man während des Gehirnsturms im Raum herumgeht. Statt auf Karten notiert man die Einfälle im Vorübergehen auf Flipchartbogen.

Der Ablauf:

- Zum Thema (Ziel, Problem) werden mehrere Flipchartbogen an die Wand oder an Pinnwände gehängt. Jeder Teilnehmer erhält einen schwarzen Marker zum Aufschreiben seiner Ideen.
- Nach einer Einführung in das Thema des Brainstormings gehen die Teilnehmer gemächlich im Raum umher, am besten zu leiser, entspannter Musik.
- Immer wenn jemandem eine Idee einfällt, notiert er sie auf einem Bogen.

Bei den Flipchartbogen können Sie sich zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden. Entweder bekommt jeder am Brainwalking Teilnehmende seinen eigenen Flipchartbogen (mit Namen). Oder Sie verteilen die Flipchartbogen frei im Raum, sodass jeder seine Idee auf den Bogen schreibt, der gerade am nächsten hängt.

Das kann die Methode gut: Im Gehen denkt es sich leichter. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt als beim Sitzen. Die abwechselnde Aktivität der beiden Körperhälften soll auch die beiden Gehirnhälften aktivieren, was besonders kreative Prozesse fördern soll. Schon die antiken Philosophen schätzten das Gehen beim Denken. Die Schüler von Aristoteles wurden Peripatetiker genannt (vom griechischen Verb „peripatein“ = umhergehen). Die mittelalterlichen Mönche meditierten beim Schreiten durch den Kreuzgang. Beethoven hat bei langen Wanderungen komponiert. Die großen Denker Descartes, Kant und Rousseau liebten ausgedehnte Spaziergänge, um auch ihren Gedanken „freien Lauf“ zu lassen. Wir sprechen von „Gedankengängen“.

Bei dieser Variante ist das Risiko viel geringer, dass ein Teilnehmer sich unter Druck setzt, weil er sieht, dass ein anderer viel mehr aufschreibt. Beim Herumgehen achtet man nicht darauf, wer wie viele Ideen aufschreibt.

So machen Sie sich mit der Methode vertraut: Probieren Sie das Ideensammeln beim Gehen aus. Hängen Sie einen Papierbogen in Ihren Arbeitsraum und starten Sie das Brainwalking. So werden Sie herausfinden, ob Sie beim Gehen tatsächlich leichter denken können.

Quelle: Weidenmann, Bernd (2010): *Handbuch Kreativität*. Beltz Verlag, Weinheim, Basel, S. 56f.