
Perspektivwechsel durch Superposition zweier polarer Teile

Die Körperweisheit nutzen, um zwei unterschiedliche Positionen in Beziehung zu bringen und dadurch eine neue Perspektive zu finden

Von *Stephan Andreas Müller*

Kurzbeschreibung

Das Tool „Perspektivwechsel durch Superposition zweier polarer Teile“ entstammt der Worldwork-Methode nach Arnold Mindell (Deep Democracy) und gibt den Teilnehmern von Gruppen die Möglichkeit, in innerer Arbeit zwei einander polar gegenüberstehende Positionen miteinander in Beziehung zu bringen. Dabei entsteht eine neue, dritte Position, die eine erweiterte Perspektive ermöglicht. Die Superposition ist mehr als die Summe ihrer Teile.

Die Intervention vertraut der „Weisheit des Körpers“, sie verlässt die übliche kognitive Ebene und unterstützt einen Wechsel der Wahrnehmungsmodalität hin zu Körper- und Bewegungserfahrungen. So entsteht eine erweiterte Perspektive, aus der neue, oftmals überraschende Lösungsmöglichkeiten entstehen können.

Rahmen

- ▶ Die Intervention ist ein Vorschlag zur Einzelarbeit innerhalb einer Mediation von Teams und Gruppen aller Größen. Sie kann auch in der Einzelmediation eingesetzt werden.
- ▶ Die Intervention besteht aus zwei Teilen: Die vom Mediatoren mündlich angeleitete innere Arbeit benötigt höchstens 20 Minuten, danach erfolgt ein Austausch in Paaren oder Kleingruppen von ca. 20 Minuten.

Anlässe/

Anwendungsbereiche



Das Tool lässt sich überall dort einsetzen, wo ein Perspektivwechsel hilfreich ist: als deeskalierender Zwischenschritt in schwierigen, verfahrenen Situationen, bei denen ein Fortfahren in der Gesamtgruppe zunächst einmal nicht sinnvoll oder unmöglich ist, in sich im Kreise drehenden, blockierten Momenten oder als Integration und Voraus-

schau gegen Ende einer Mediation. Diese körperorientierte, intuitive Intervention ist gerade in Situationen, in denen kognitive Methoden nicht weiterführen, äußerst hilfreich.

-
- ▶ Das Tool spricht die intuitive, kreative Seite der Teilnehmenden an. Es gibt jedem der in einer Gruppe Anwesenden die Möglichkeit, an (s)einer individuellen Gruppenproblematik zu arbeiten und seine Lösung wieder in die Gruppe einfließen zu lassen.
 - ▶ Die Intervention bringt zwei einander entgegengesetzte Positionen miteinander in Beziehung: die eigene sowie die diese störende, ihr polar gegenüberliegende Position. Die Körperweisheit des Ausübenden erschafft eine dritte, beide Polaritäten einschließende Position (die sog. Superposition), aus der eine neue, erweiterte Sichtweise sowie unvorhergesehene Lösungen möglich werden.

Zielsetzung/Nutzen



Die Intervention wird in einem ersten Schritt als stille, innere Arbeit bzw. Einzelarbeit vom Mediator in der Gesamtgruppe mündlich angeleitet. Danach findet ein Austausch in Kleingruppen statt, bevor die wichtigsten Erkenntnisse in die Gesamtgruppe zurückgetragen werden. Das Vorgehen kann der Mediator mit folgenden Worten begleiten:

Beschreibung



1. *„Betrachten Sie mit Ihrem inneren Auge die Gruppe, ihre einzelnen Mitglieder, sich selbst, die bis jetzt geleistete Arbeit. Erinnern Sie einen Moment, der schwierig für Sie war, einen Moment, in dem Sie sich mehr oder weniger stark gestört fühlten.“*
2. *„Welcher Teil von Ihnen ist dadurch am meisten gestört?erspüren Sie diese Position, spüren Sie Ihre Stimmung und die dazugehörigen Gefühle. Drücken Sie das mit einem Gesichtsausdruck aus.“*
3. *„Stellen Sie sich Ihre Stimmung und Ihre Gefühle in einer Hand vor und lassen Sie Ihre Hand eine Bewegung finden, die diesen Zustand ausdrückt. Lassen Sie Ihre Hand den Tanz Ihrer emotionalen Reaktion tanzen. Lassen Sie dann Ihre Hand wieder still werden.“*
4. *„Vergegenwärtigen Sie sich nun den Verursacher Ihrer Reaktion als weitere Position. Drücken Sie diese mit einem Gesichtsausdruck aus. Lassen Sie nun Ihre andere Hand eine Bewegung finden, die diese Position ausdrückt.“*

5. *„Lassen Sie sich nun beide Hände gemeinsam bewegen und in Beziehung zueinander bringen. Die eine Hand tanzt den Tanz Ihrer Reaktion, die andere den Tanz des Problemverursachers. Das wird Ihnen vielleicht anfänglich ein wenig seltsam erscheinen. Fahren Sie einfach damit fort, bis sich Ihre Bewegungen verändern und sich etwas Drittes ergibt, das sich gut für Ihren Körper anfühlt. Vertrauen Sie dabei der Weisheit Ihrer Hände ... Machen Sie eine Energieskizze von dieser neuen Erfahrung.“*
6. *„Betrachten Sie nun Ihre Skizze und träumen Sie in das Bild. Benennen Sie diese Qualität. Inwiefern beinhaltet sie beide Positionen, Ihre und diejenige des Verursachers?“*
7. *„Betrachten Sie nun sich und die Gruppe aus der Erfahrung dieser neuen Qualität heraus. Was hieße es für Sie, dem Problemverursacher aus dieser neuen Erfahrung heraus zu begegnen? Welche nächsten Schritte für Sie und die Gruppe sind angesagt?“*
8. *„Tauschen Sie sich in Gruppen von 3 bis 5 Teilnehmenden (oder in Paaren, wenn die Gruppe zu klein für Subgruppen ist) über Ihre Erfahrungen, insbesondere bezüglich Punkt 6 und 7 aus. Gibt es eine verbindende Erfahrung, die in die Großgruppe fließen soll?“*

**Erfahrungen/
Kommentare**



Es ist von zentraler Bedeutung, vor der Durchführung zu klären, ob es einen Konsens gibt, den kognitiven Rahmen und die äußere Form einen Moment zu verlassen und in Einzelarbeit etwas Neues, eher Unkonventionelles auszuprobieren, das auf der Intuition und der Körperweisheit der Teilnehmenden beruht. Es ist sinnvoll, diese Intervention als unverbindliches Angebot zu framen. Auch Gruppenmitglieder, die sie nicht machen wollen oder während der inneren Arbeit den Faden verlieren und aufhören wollen, sollten ermutigt werden, ihre eigenen Wege zu gehen. Der Mediator kann im Vorfeld die Struktur und den Ablauf der Intervention kurz beschreiben.

Die Teilnehmenden sollten zunächst eingeladen werden, sich bequem hinzusetzen, sich zu entspannen und ihren Alltagsverstand darum zu bitten, ein wenig zurückzutreten, damit sie sich ein Stück weit dem Unbekannten öffnen können. Dies ist der Knackpunkt: Damit der sicherlich ungewohnte Wechsel der Wahrnehmungsmodalität gelingt, ist es zentral, sich der Weisheit des eigenen Körpers zu öffnen und sie ernst zu nehmen.

Ein DIN-A4-Blatt für Schritt 6 und ein Stift reichen für die Durchführung.

Technische Hinweise

Die Methode „Superposition zweier entgegengesetzter Positionen“ entstammt der Werkzeugkiste der Prozessorientierten Psychologie nach Arnold Mindell. In dieser Form setze ich sie an meinen Seminaren zu Themen der Prozessorientierten Psychologie ein.

Quellen/Literatur

- ▶ Mehr zum Thema „Superposition“: Mindell, Arnold: Earth-Based Psychology. Lao Tse, Portland 2007.
- ▶ Mehr zum Thema „Worldwork“: Schupbach, Max: Worldwork – ein multidimensionales Changemanagement-Modell. Zeitschrift für OrganisationsEntwicklung, Heft 4/07, S. 56.

In der inneren Arbeit nachfolgenden Paar-/Kleingruppenarbeit sollen die Teilnehmenden angehalten werden, sich über ihre Erfahrungen, insbesondere die Qualität der Superposition sowie der daraus folgenden Lösungen, auszutauschen und gemeinsame, verbindende Erfahrungen zu benennen (Superposition der Superposition). Diese können dann in die Gesamtgruppe eingebracht werden.

Weiteres Vorgehen

