

Drei Räume – das Bisherige, die Schwelle, das Neue

Marlen Schrick

Die folgende Methode ist mir bei Tom Pinkall in meinem Abschiedsseminar im IF Weinheim begegnet. Tom hat sie bei Mohammed El Hachimi kennengelernt und im Laufe der Zeit für sich abgewandelt. Es ist eine schöne Methode, um Übergänge zu reflektieren, Veränderung zu initiieren oder sich über die eigenen inneren Bilder bewusst zu werden. Das Besondere an der Methode ist, dass der Weg nicht vom Bisherigen sofort zum Neuen führt. Vielmehr wird ein Raum des Übergangs und der Schwelle mit berücksichtigt – ein „Schon-und-noch-nicht“. Diesen Zwischenraum sichtbar zu machen, führt oft aus der Polarisierung von Alt und Neu heraus.

Anregungen zum Vorgehen

Teile den Raum mit einem Kreppband in drei gleich große Abschnitte oder Räume: 1. das Bisherige, 2. die Schwelle und 3. das Neue. Während der Übung wird den Klient/innen die Möglichkeit geboten, die drei Räume abzugehen und sich jeweils in sie hineinzustellen. Gedanken und Bilder können auf Karteikarten festgehalten und in den jeweiligen Raum gelegt werden. Wird die Übung in der vorausgehenden Beratungseinheit angekündigt, können Klient/innen auch Fotos und Symbole mitbringen und sie für die Arbeit in und mit den Räumen nutzen. Es ist möglich, mit den Grenzen zwischen den Räumen zu spielen, und sie können im Verlauf der Übung auch aufgehoben werden. Die Methode kann auch genutzt werden, um zu entscheiden, in welchem der Räume die Klient/innen sich im Moment verortet fühlen und so als Hilfe bei Entscheidungsfindungen dienen.

Weitere Anregungen für die drei unterschiedlichen Räume

Das Bisherige

Symbole, beschriebene oder leere Zettel für Menschen, Orte, Gefühle, Hoffnungen, Dinge, Glauben, Landschaften, Kraftquellen, Fähigkeiten, was eine andere Person über sich sagt oder was andere wohlwollend über sie sagen würden.

Die Schwelle

Dieser Raum muss nicht unbedingt kognitiv verstanden werden, der Körper begreift ihn selbst. Ein „Schon-und-noch-nicht“. Von hier kann auf „Das Bisherige“ geblickt werden. Es kann gewürdigt und betrauert werden. Symbole aus dem „Bisherigen“ können in diesen Raum mitgenommen werden. Dabei wird Zurückhaltung und Feinarbeit empfohlen, wenn alles mitgenommen werden will. „Das Neue“ kann in Augenschein genommen werden.

Neue Symbole, neue Kärtchen mit Fähigkeiten, Qualitäten etc. können hinzukommen. Eventuell kann die Trennlinie zum „Bisherigen“ mit der Zeit aufgehoben werden.

Das Neue

Auch in diesen Raum kann Einzelnes aus den vorausgehenden Räumen mitgenommen werden. Vielleicht auch in modifizierter Form. Nicht alles muss zurückgelassen werden. Von hier aus kann zurückgeblickt werden, körperliche „Verankerungen“ sind empfehlenswert. Es ist alles auf Probe, man kann zurück oder noch etwas holen, was gebraucht wird. Etwas zurückbringen, was doch nicht nötig oder hinderlich ist, etc.

Hilfreiche Fragen:

- Wenn Sie an Ihr Thema denken, in welchen Raum zieht es Sie?
- Was spüren Sie? Wie fühlt es sich in diesem Raum für Sie an? Welche Bilder kommen Ihnen in den Kopf? Woran denken Sie? Welche Personen sind beteiligt?
- Was hält Sie in diesem Raum? Was bindet Sie hier?
- Welche Entscheidungen müssen Sie treffen, um in den nächsten Raum zu gehen?
- Woran würden andere einen Wechsel in einen anderen Raum festmachen können?
- Wofür wäre es gut noch in diesem Raum zu verbleiben?
- Wovon möchten Sie sich verabschieden?
- Was benötigen Sie für den Übergang?
- Welche Erfahrungen/Themen können Sie aus dem Bisherigen mitnehmen?
- Mal angenommen, die Unsicherheit hat auch was Gutes, was wäre das?
- Wo wäre zum Abschluss ein guter Platz?
- Was sollte so bleiben, wie es ist?

Marlen Schrick (Altenkirchen im Westerwald): Staatlich anerkannte Erzieherin und Sozialarbeiterin/Sozialpädagogik B.A., pädagogische Leitung in einer Jugendhilfeeinrichtung für psychisch kranke Mädchen und junge Frauen.