

Das 5-Schritte-Experiment

ACTiv in Bewegung kommen

ÜBERBLICK

Die Idee dieser Übung ist die einer Forschungsreise. Wie in einem 'echten' Experiment sammelst du zunächst neugierig und spielerisch Daten, probierst verschiedene Sichtweisen aus und entdeckst neue Wahl-Möglichkeiten. Verbunden mit dem, was dir wirklich wirklich wichtig ist, kannst du daraus dann, fast wie nebenbei, klar ausgerichtete, konkrete nächste Schritte ableiten und 'kleine Experimente für den Alltag' entwickeln.

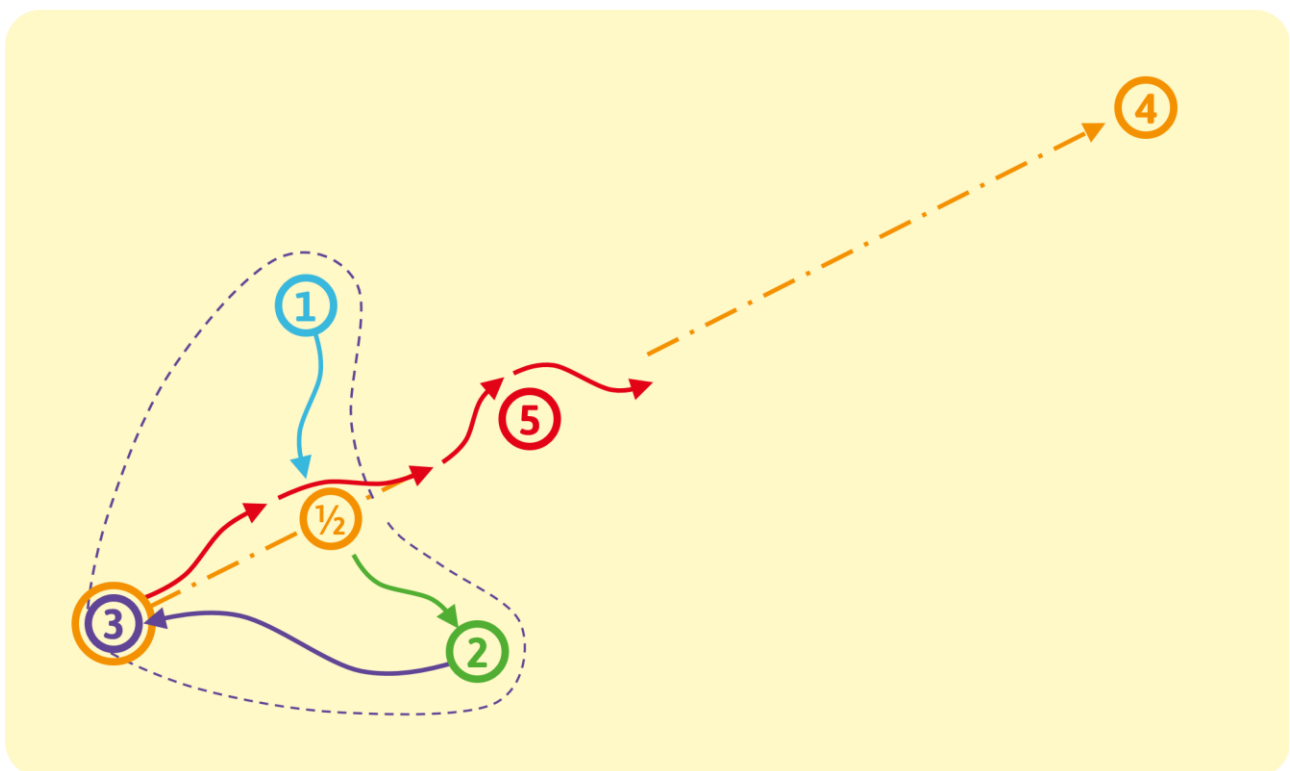


Abb. 1: Symbolisch schematische Darstellung eines möglichen Ablaufs eines 5-Schritte-Experiments

Vorbereitung: Sicher genug und neugierig auf eine freie Fläche gehen

Schritt 1: Wirkung von Gedanken erkunden

Schritt 2: Das 'Gegenteil' erleben

Schritt 3: Mit Abstand beobachten

Schritt 4: Einen Leitstern wählen

Schritt 5: Aufbrechen ... und mit Hindernissen umgehen

Abschluss: Reflektieren, integrieren, 'Problem-Lösungs-Gymnastik' und/oder ein 'kleines Experiment für den Alltag' entwickeln/ableiten.

Das 5-Schritte-Experiment

ACTiv in Bewegung kommen



ALLES WICHTIGE AUF EINER SEITE

Vorbereiten

Eine **Fläche** finden, die **Bewegungsraum** bietet – schauen, dass **'sich sicher genug fühlen'** möglich ist – und als Begleiter_in eine nicht-wissend neugierige, nicht-wertend wohlwollende und nicht-therapeutisch menschliche **Haltung auf Augenhöhe** einnehmen.

Schritt 1: Wirkung von Gedanken erkunden

→ Auf einem ersten Platz mit gewähltem Gedanken verbinden und damit einhergehendes, körperliches Erleben erkunden. → Mögliche Fragen: • Was erlebst du gerade in deinem Körper? • Wie würde dein Körper diesen Gedanken ausdrücken? • Welchen Handlungsdrang/-impuls spürst du? • Was passiert noch ... in dir?

Schritt 2: Das 'Gegenteil' erleben

→ In der Mitte zwischen Platz ① und ② einen gegenteiligen Gedanken finden → und dann auf dem zweiten Platz erleben und erforschen → • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsdrängen? • Was noch?

Schritt 3: Mit Abstand beobachten

→ Auf einem dritten Platz ① und ② mit Abstand im Blick haben → neutrales Beobachten entdecken, erleben und erkunden → • Erleben jetzt? • Unterschiede? • Was noch?

Schritt 4: Einen Leitstern wählen

→ Wählen, was wirklich wichtig ist → auf einen vierten Platz 'in die Zukunft' gehen → die gewählte Qualität hier ganzkörperlich erleben → Fragen: • Wie erlebst du das jetzt hier in deinem Körper? • Wie würde dein Körper diese Qualität ausdrücken?
→ Ideen für Schritte 'hier her' entwickeln → und zusammen mit ermutigenden Worten für absehbares, zum Menschsein dazugehörendes Scheitern dem 'Ich' dort im 'Jetzt' anbieten.

Schritt 5: Aufbrechen und mit Hindernissen umgehen

→ von Platz 3 aus erste Schritte gehen → • Erleben jetzt? • Unterschiede? • Was noch?
→ kreativ mit auftauchenden Hindernissen umgehen → danken und das 'Gute darin' entdecken → wieder auf den 'Leitstern' ausrichten und die Qualität noch einmal spüren.

Abschließen und integrieren

→ wieder auf Platz 3 gehen → kurz: Was hast du erlebt? • Was hat dich vielleicht überrascht? • Was ist dir jetzt wichtig?
dann: → Wozu willst du dich vielleicht committen? • Willst du eventuell eine neurosystemisch aktivierende "Problem-Lösungs-Gymnastik" entwickeln/ausprobieren? • Welches "kleine Experiment für den Alltag" willst du möglicherweise daraus ableiten

Das 5-Schritte-Experiment

ACTiv in Bewegung kommen



AUSFÜHRLICHE ANLEITUNG

Als **Experimentierende_r**: Lass dich ein auf diese Forschungsreise ... erlebe, erkunde und experimentiere ... hier gibt es kein Richtig oder Falsch ... **wahr ist, was du erlebst** ... das allein zählt.

Als **Begleiter_in**: Lass deine_n Partner_in experimentieren ... sprich nicht-wertend freundlich ... lade ein und biete an ... nimm eine nicht-wissend neugierige und nicht-therapeutisch menschliche **Haltung eines_r 'wohlwollenden Gefährten_in'** ein.

Schaut, dass ihr euch beide **'sicher genug'** fühlen könnt ... vereinbart wer in welcher Rolle beginnt ... und legt los.

Vorbereitung:

Finde eine freie Fläche, wo du vier unterschiedliche Plätze einnehmen kannst

Wähle einen 'mittel schwierigen' Gedanken, mit dem du experimentieren willst. Vielleicht mit: Ich bin ... | Er/Sie ist ... | Ich/Er/Sie sollte/muss ... | Ich darf nicht ... | Er/Sie hätte nicht ... ?

Schritt 1: Wirkung von Gedanken erkunden

Stell dich auf den ersten Platz und geh mit dem Gedanken in Kontakt ... verbinde dich mit ihm ... möchtest du ihn vielleicht aussprechen?

Mögliche Erkundungs-/Forschungsfragen:

- "Was erlebst du gerade? ... Wo spürst du das im Körper? ... Wie fühlt sich das an?"
- "Wenn dein Körper diesen Gedanken ausdrücken sollte, wie würde das vielleicht aussehen?"
- "Welcher Handlungsdrang/-impuls taucht auf? Was würdest du von hier aus tun wollen?"
- "Was passiert noch ... in dir?"

Lass dir Zeit ... als Experimentierende_r bestimmst du das Tempo ... vertrau deinem Organismus.

Geh jetzt mal einen Schritt weg von Platz 1 ... jetzt hast du etwas Abstand ... bemerkst du den Unterschied hier ... zu den Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen dort?

Schritt 2: Das 'Gegenteil' erleben

Finde jetzt ein stimmiges Gegenteil ... probiere mal die wörtliche Umkehrung des ursprünglichen Gedanken ... stimmt das? ... Gibt es andere Worte, es vielleicht besser treffen?

Stell dich jetzt auf den zweiten Platz ... geh in Kontakt mit dem 'gegenteiligen' Gedanken ... verbinde dich mit ihm ... möchtest du ihn vielleicht aussprechen?

- Erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

Hinweis: Wenn es schwierig ist, das stimmige Gegenteil zu finden, kann es manchmal helfen, unterschiedliche Varianten zu 'testen'.

Das 5-Schritte-Experiment

ACTiv in Bewegung kommen



Schritt 3: Mit Abstand beobachten

Gehe jetzt auf den dritten Platz. "Hier stehend ... und Platz 1 und 2 im Blick habend ... was erlebst du jetzt hier?"

→ weiter erkunden u. forschen wie oben • Erleben jetzt? • Unterschiede? • Was noch?

***Hinweis:** Falls hier die Gedanken und/oder Gefühle von Platz 1 oder 2 wieder deutlich lebendig werden, geht noch einmal zu den beiden Plätzen ... erkundet die Unterschiede ... lässt dann die 'Gedanken' dort ... kehrt anschließend zu Platz 3 zurück ... und erkundet noch einmal das Beobachten.*

Schritt 4: Einen Leitstern wählen

Auf Platz 3 stehend: "**Hebe jetzt den Blick** ... lass ihn in die Ferne schweifen ... Wände sind im Moment kein Hindernis für deinen Blick ... **stell dir vor, wie in der Ferne etwas Wertvolles auftaucht** ... wie auch immer sich das zeigt ... finde etwas, dessen Anblick deinen **Körper lebendig** werden lässt ... etwas, das dich **aufleben** lässt!"

Mögliche Erkundungs-/Forschungsfragen:

→ "Was siehst du? ... Was taucht drum herum ... oder innen drin ... vielleicht noch auf?"

→ "Was bedeutet das für dich?"

→ "Für welchen Wert, welche Eigenschaft oder Qualität steht das?"

Geh jetzt in die Zukunft ... auf den vierten Platz ... "An welchem Zeitpunkt bist du jetzt ungefähr?"

Stell dir vor, du würdest jetzt (zukünftiges Datum) **hier diese Qualität intensiv leben ...**

→ "Wie würde sich das jetzt hier in deinem Körper anfühlen?"

→ "Wie würde dein Körper diese Qualität ausdrücken? ... mit welcher Haltung?"

→ "Spürst du einen Handlungsdrang/-impuls?"

"Wenn du jetzt zu dir dort (auf Platz 3 zeigen) im (Monat + Jahr) schaust ... **welchen nächsten** ... vielleicht auch kleinen ... **Schritt könnte sie/er** hier her in diese Richtung **machen?** Welche konkrete, machbare und beobachtbare Handlung könnte er/sie dort vielleicht mal **ausprobieren?**"

Jetzt stell dir vor, sie/er würde munter starten ... und, wie das Menschen so passiert, würde er/sie **unterwegs** auch mal **scheitern** ... Welche **freundlichen Worte** hättest du für sie/ihn? ... Was fühlst du in seine/ihre Richtung? ... Welche **ermutigende Geste** taucht in dir auf? ... magst du das mal zu ihr/ihm hin **ausdrücken?**

Schritt 5: Aufbrechen und mit Hindernissen umgehen

Geh jetzt zurück auf Platz 3 ... "Wenn du hier jetzt die **Vorschläge und Ermutigungen** aus der Zukunft hörst ... wie landen sie bei dir? ... **was erlebst du dabei?**"

Passt die vorgeschlagene Handlung/der Schritt? WENN JA: bist du bereit, diesen Schritt zu machen ... symbolisch ... jetzt und hier? ... dann mach mal den Schritt.

WENN NEIN: Welcher andere, vielleicht kleinere Schritt passt besser? ... kannst du den machen?"

Das 5-Schritte-Experiment

ACTiv in Bewegung kommen



→ erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

"**Wie könnten weitere Schritte aussehen?**" ... probier noch einen aus ... → erkunden wie oben

"Und es ist normal und menschlich, dass unterwegs auch mal ein Hindernis auftaucht ... **Welches Hindernis könnte dir vielleicht begegnen?** ... Wie groß ist es ungefähr?"

Zeige die Größe mit deiner Hand ... finde einen Gegenstand, als Symbol ... oder sei du selbst das Hindernis ... Spielen ist erlaubt.

"**Wie könntest du diesem Hindernis begegnen, falls es auftaucht? ... Was könntest du tun?**"

Lasse Zeit und Raum für kreative Ideen ... bewerte Ideen und Einfälle nicht ... frage nur was dein_e Partner_in konkret tun würde ... lass sie/ihn dann mit dem Hindernis 'umgehen' ... und bitte ihn/sie danach wieder in die 'wertvolle' Richtung zu schauen

"**Jetzt hier stehend ... was erlebst du?**"

→ erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

"Jetzt dreh dich bitte noch einmal zu dem Hindernis um und probiere mal, **DANKE** zu **sagen?** ... **Wofür** könntest du dich **bedankt** haben? ... Was fällt dir ein?"

"Jetzt dreh dich **noch einmal** in die '**wertvolle Richtung**' ... und verbinde dich noch einmal mit der Qualität?"

→ erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

"Und bist du bereit, jetzt zum Ende zu kommen?"

Abschließen und integrieren

Wieder auf Platz 3 gehen → kurz besprechen: • Was hast du erlebt? • Was hat dich vielleicht überrascht? • Was ist dir jetzt wichtig?

dann: → Wozu willst du dich vielleicht committen (wählen/entschließen)? • Willst du eventuell eine neurosystemisch aktivierende "Vorher-Nachher-Gymnastik" entwickeln/ausprobieren?

• Welches "kleine Experiment für den Alltag" willst du möglicherweise daraus ableiten

Rollen tauschen

Macht vielleicht eine kurze Pause → tauscht dann die Rollen → und nachdem ihr beide das Experiment gemacht habt, spricht beide kurz zu den Fragen: • Wie hast du die Begleitung erlebt? • Wofür willst du dich vielleicht bedanken? → und kommt danach zurück in die Runde.

Info für ACT-Interessierte: Die Farben der einzelnen Schritte korrespondieren mit den Farben der 6 ACT-Kernfähigkeiten in der Präsentation zu ACT & Co. So kann diese Übung auch das Lernen von ACT unterstützen.