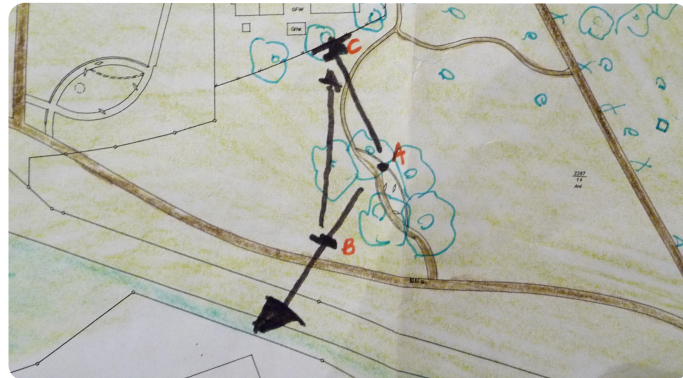


VEKTORENARBEIT



WAS IST DAS?

Vektorenarbeit ist eine Methode aus der Prozessorientierten Psychologie, die von Sonja Hörster und Jascha Rohr überarbeitet und erweitert worden ist.

Vektorenarbeit unterstützt Prozessbegleiter*innen, eine bessere Feldintuition zu erlangen oder konkrete Interpretationshilfe zu einem Thema zu erhalten indem Raum- und Prozessqualitäten miteinander in Bezug gesetzt werden.

WOFÜR IST ES NÜTZLICH?

Vektorenarbeit unterstützt Gestalter*innen dabei, wichtige, oft nicht bewusste oder marginalisierte Themen, die mit einer Projekt und seinen Beteiligten - also einem Feld und seinen Partizipateuren - verbunden sind, durch die Arbeit mit der eigenen, persönlichen Resonanz und den damit in Beziehung stehenden Raum- und Richtungsqualitäten besser zu verstehen und bewusst werden zu lassen.

Vektorenarbeit führt so zu Anregungen und Erkenntnissen darüber, was bei einer räumlichen Gestaltung, einer Projektentwicklung oder einer Gruppentransformation als Thema „im Raum steht“ und wichtig zu bearbeiten ist. Gleichzeitig wird das grundlegende resonante Thema wahrnehmbar und kann dadurch auch auf der persönlichen Ebene erforscht werden. Denn: auf Resonanz kann nur etwas stoßen, was auf einen Resonanzkörper trifft und sich dort widerspiegelt. Häufig hilft die Vektorenarbeit konkrete Ratschläge aus dem Feld zu erhalten.

WIE WIRDS GEMACHT?

Die Vektorenarbeit findet zu zweit statt. Eine Person - die Übungsperson - wird durch eine*n Begleiter*in durch die Vektorenarbeit geführt. Es ist möglich, dass die damit verbundene Projektgruppe beobachtend teilnimmt. Die Arbeitsschritte werden für die Person beschrieben, die die Vektorenarbeit macht:

1. Konzentriere Dich auf das Resonanzthema, welches Du bearbeiten möchtest. Beschreibe es kurz deinem Gegenüber.
2. Suche Dir einen Ort, der Dich spontan anzieht. Stelle Dich an diesen Ort.
3. Erzähle nun zu diesem Resonanzthema ein Krisenerlebnis, das Du erlebt hast und das Dir spontan dazu als erstes einfällt (nicht lange grübeln!). Berichte kurz die Umstände, die Stimmung(en) und eigene Gedanken dazu.
4. Drehe Dich nun langsam um 360° und richte Dich in die Richtung aus, die dem Gefühl am stärksten entspricht. Nimm Dir etwas Zeit und spüre Deine Wahrnehmung.
5. Markiere Deinen Standpunkt (A) und gehe so lange in die von Dir ausgewählte Richtung, bis Du nicht mehr weitergehen möchtest. Achte dabei auf innere Gefühle, Eindrücke, flüchtige Bilder, Gedanken, eigene Gesten und Körperhaltung (Du kannst das auch mehrfach wiederholen). Nimm Dir etwas Zeit und spüre Deine Wahrnehmung. Berichte deinem Begleiter / deiner Begleiterin über Deine Eindrücke und markiere Deinen Ankunftsort (B).
6. Kehre zu Position (A) zurück und erzähle nun zu diesem Resonanzthema ein besonders positive Erfahrung, die Du erlebt hast und die Dir spontan dazu als erstes einfällt. Berichte kurz die Umstände, die Stimmung(en) und eigene Gedanken dazu.
7. Drehe Dich nun erneut langsam um 360° und richte Dich in die Richtung aus, die dem Gefühl am stärksten entspricht. Nimm Dir etwas Zeit und spüre Deine Wahrnehmung.
8. Gehe nun erneut so lange in die von Dir ausgewählte Richtung, bis Du nicht mehr weitergehen möchtest. Achte dabei auf innere Gefühle, Eindrücke, flüchtige Bilder, Gedanken, eigene Gesten und Körperhaltung (Du kannst das auch mehrfach wiederholen). Nimm Dir etwas Zeit und spüre Deine Wahrnehmung. Berichte deinem Begleiter / deiner Begleiterin über Deine Eindrücke und markiere Deinen Ankunftsort (C).
9. Gehe nun zum Abschluss ein oder mehrere Male die Strecke zwischen (B) und (C) entlang. Achte dabei auf innere Gefühle, Eindrücke, flüchtige Bilder, Gedanken, eigene Gesten und Körperhaltung (Du kannst das auch mehrfach wiederholen). Nimm Dir etwas Zeit und spüre Deine Wahrnehmung. Berichte deinem Begleiter / deiner Begleiterin über Deine Eindrücke.
10. Reflektiere gemeinsam mit deinem Gegenüber Deine Resonanzerfahrung. Welche Erkenntnisse, welches „Reiseprinzip“, sind in in der Vektorenarbeit enthalten? Was sagen Dir deine Erkenntnisse Dir in Bezug auf das Projekt, was kannst Du daraus lernen?
11. Dokumentiere die Vektorenarbeit in Text, Plan, Foto und/oder Bild.

VARIATION

Die Vektorenarbeit kann auf verschiedene Weise der aktuellen Aufgabe angepasst werden

- a) die Punkte B und C können unterschiedlich konnotiert werden, zum Beispiel, dass B die Blockaden und Begrenzungen zu einem Thema repräsentiert und C die förderlichen Kräfte, oder dass B eine negative Entwicklung bzw. ein nicht wünschenswertes Zukunftsszenario repräsentiert und C ein positives, wünschenswertes Szenario oder eine entsprechende Zukunft. B kann auch die Hindernisse repräsentieren, die auf dem Weg zu einer positiven Zukunft C auftauchen können. Je nachdem, wie die Punkte belegt werden, ergeben sich jeweils leicht andere Fragen und Antworten insbesondere auf der Strecke B zu C. Zum Beispiel, Hinweise darauf, wie man die Blockaden von Punkt B überwinden kann, um zu Punkt C zu kommen.
- b) Am Endpunkt C kann die Arbeit vertieft werden, in dem an diesem Punkt einen Ort, eine Person oder ein Krafttier als „Ratgeber“ visualisiert wird und man sich mit Blick zurück auf Punkt B einen Rat geben lässt. Dies ermöglicht es einem später auch unabhängig von der Vektorenarbeit, den Ort oder den Ratgeber innerlich wieder aufzusuchen und erneut um Rat zu fragen.

VERBINDUNG ZU ANDEREN METHODEN

0083 Feld Mapping, 0091 Dreamline, 0093 Ein- und Austunen