

SCHWELLENARBEIT



WARUM

Die Schwellenarbeit ist eine Feldinszenierung zwischen Aufstellungsarbeit und Vektorenarbeit. Es geht dabei um die Suche nach der zentralen Entscheidung zur Initiierung einer Transformation.

Weil wir jede Widerstandsstrategie nutzen, um die Schwelle zu einer Krise nicht überschreiten zu müssen, haben wir es oft nicht leicht den wirklichen „Knackpunkt“, das zentrale Thema oder die alles verändernde initiale Entscheidung zu treffen, die es zum Überschreiten dieser Schwelle braucht. Als Prozessbegleiter*innen werden wir diesen Widerstand in der Gruppe oder in uns selbst deutlich spüren.

Damit ein Transformationsprozess (und damit die Krise) sich tatsächlich entwickeln und entfalten darf und kann ist diese erste Entscheidung zur Transformation jedoch zentral wichtig. Als Prozessbegleiter*innen müssen wir lernen, die Schwelle in einem Prozess zu identifizieren, anzuerkennen und sichtbar werden zu lassen. Als Prozessbegleiter*in ist es unsere Aufgabe die Person oder Gruppe die wir begleiten beim Übertreten der Schwelle zu unterstützen, ohne sie zu zwingen oder zu täuschen. Wird die Schwelle überschritten, geht die eigentliche Transformationsphase erst los. In der Praxis geschieht diese Arbeit meist neben der eigentlichen inhaltlichen Moderation. Selten können wir die Schwelle direkt im Gruppenprozess suchen. Es ist daher unsere Aufgabe als Prozessbegleiter*innen achtsam gegenüber den „Knackpunkten“, „Hotspots“ oder „heißen Eisen“ zu sein und

Wege finden diese im Prozess anzusprechen, die Gruppe darauf hinzuweisen und zu einer Entscheidung in Bezug auf diese Schwelle zu ermutigen.

Mit der Schwellenarbeit können wir die Dynamik eines solche Überschreitens der Schwelle simulieren und üben. Sie eignet sich in einer Coachingsituation auch als direkte Übung mit der Person, die wir begleiten.

WIE

Die Schwellenarbeit findet zu zweit statt. Weitere Personen können den Prozess beobachtend begleiten. Eine Person - die Übungsperson oder „Held*in“ - wird durch eine*n Begleiter*in oder „Master of Ceremony“ durch die Schwellenarbeit geführt. Die Arbeitsschritte werden als Anleitung des*r Prozessbegleiter*in an die Person, die die Aufstellung durchführt, beschrieben.

VORBEREITUNG

Es ist gut die Schwellenarbeit draußen oder in einem großen Raum zu machen. Es sind mindestens ein oder mehrere Gegenstände nötig, die die Schwelle oder verschiedene Schwellen auf dem Boden repräsentieren können. Dazu eignen sich besonders gut Tücher, Seile, Äste, also tatsächliche Schwellen über die man hinweg steigen kann. Es können auch wirkliche Tür- oder Torschwellen oder Durchgänge oder Wechsel im Untergrund (z.B. von einem Weg auf einen Platz) benutzt werden. Lege Dir Moderationskarten zur Beschriftung der Schwelle zurecht.

Zur Vorbereitung sollte das Thema und oder Projekt bekannt sein, d.h. die Übungsperson sollte wissen, zu welchem Konflikt, welcher Krise oder Veränderung sie arbeiten möchte.

DURCHFÜHRUNG

SCHRITT	ANLEITUNG
1.	Konzentriere dich auf dein Projekt. Diese Übung soll Dir dabei helfen, die Schwelle zu identifizieren, die es zu überschreiten gilt, wenn Du zum Kern Deiner Krise, Deines Konflikts vordringen möchtest.
2.	Identifiziere eine Schwelle auf dem Boden oder lege eine Schwelle aus.
3.	Benenne diese Schwelle. Die Schwelle ist immer eine Entscheidung zu einer Handlung, einer Konfrontation, einer Begegnung, einer Aussprache, die den Konflikt sichtbar macht, die Krise ins Rollen bringt oder die Veränderung initiiert. Stelle dazu eine Vermutung an, was das sein könnte und sprich sie aus. Z.B.: „Dieses Schwelle ist die Entscheidung auf XY zuzugehen und sie auf Z anzusprechen.“ oder: „ Diese Schwelle ist der Schritt mich aus der Gruppe zu lösen und ein eigenes Projekt zu starten“. Du kannst die Schwellenbezeichnung aufschreiben und zur Schwelle legen. Z.B.: „Ich treffe die Entscheidung auf XY zuzugehen und auf Z anzusprechen“.

4.	Teste die Schwelle: Gehe auf sie zu und beobachte Deine Reaktionen: was denkst Du, was fühlst Du, wie verhältst Du Dich? Sprich aus, was Du dabei bemerkst. Fällt es Dir leicht oder schwer auf die Schwelle zu zu treten? Fällt es Dir leicht oder schwer die Schwelle zu betreten. Frage Dich vor allem: ist dies die wichtigste Schwelle zu meinem Thema oder eine Ablenkung?
5.	Teste weitere Schwellen, indem Du die Schritte 2-4 wiederholst.
6.	Die Schwelle, vor der Du Dich am meisten sträubst, über die Du Dich am meisten lustig machst, die Du am erfolgreichsten klein spielst und ignorierst, über die Du am meisten Wut verspürst, bei der Dich die größte Trauer befällt, kurz, die den stärksten Widerstand verursacht, ist die tatsächlich gesuchte Schwelle.
7.	Stelle Dich dieser Schwelle, wiederhole die Entscheidung, die diese Schwelle bezeichnet.
8.	Wenn Du Dich bereit fühlst, sprich Deine Entscheidung laut aus und überschreite die Schwelle. Du befindest Dich nun in der Transformation.
9.	Wenn Dir das schwer fällt, lass uns gemeinsam herausarbeiten, was Du brauchst, damit Du die Schwelle überschreiten kannst. Welche Hilfe, welche Unterstützung, welchen Zuspruch benötigst Du? Welche Ängste, Sorgen und Zweifel musst Du überwinden. Was fehlt, damit Du die Entscheidung treffen kannst, die Schwelle zu überschreiten?
10.	Versuche wieder die Schwelle zu überschreiten. Wenn Du die Schwelle nicht überschreiten möchtest, ist das ok, Du kannst Dich der Schwelle jederzeit wieder nähern.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

DATEN

NUMMER

MTB 0102 Schwellenarbeit

PROZESSQUALITÄT

Transformation

SCHNITTSTELLEN

MTB 0103 Die Höhle des Monsters

ANHÄNGE

BILD / BILDER / GRAPHIKEN

Titelbild: Trevor McGowan // unsplash.com