

Forschungsexperiment für mehr Agency

Tausche dich über einen Bereich aus, in dem du dich ausgeliefert fühlst. Also so Gedanken hast, dass du da nichts ändern kannst.

Das kann gegenüber den Medien sein, gegenüber der Schule, Kita, den Erziehungsmethoden der Großeltern oder gar des Partners gegenüber, etc.

Zu Beginn richtest du dir 2 Plätze ein. Einmal den Platz der Hilflosigkeit. Einmal den Platz von Agency und Neugier. Starte mit dem Platz der Hilflosigkeit.

Dein Gegenüber schaut auf die Uhr.

Phase 1: 6 Minuten

Dein Gegenüber bitte dich: *Erzähle mir bitte genau, warum du an dieser Stelle so hilflos bist und kein/kaum Handlungsmöglichkeiten hast.*

Gegen Ende: *Taucht auch etwas auf, was gut daran ist, kaum oder wenig in deine Handlungsmöglichkeit zu gehen?*

Phase 3: 6 Minuten

Wechsel bewusst den Platz und setze dich auf den Platz von Agency und Neugier.

Nimm mal einen tiefen Atemzug und erinnere dich daran, dass du im erwachsenen Bewusstsein immer Handlungsmöglichkeiten hast.

Dein Gegenüber fragt dich:

Vom Platz der Agency aus: Was ist deine Handlungsmacht in dieser Situation? Wo ist die Stelle, an der du die Möglichkeit hast, die Situation selbst bzw. deinen Umgang mit der Situation zu ändern?

Sei spielerisch damit. Lass die Antworten kommen. Du musst nichts erzwingen. Das Schlimmste was passieren kann, ist dass dir keine neue Sichtweise kommt. Beginne nicht über andere Dinge zu sprechen. Falls dir nichts kommt, schweige einfach bis vielleicht nochmal was kommt oder die Zeit zu Ende ist.

