

4D-Mapping – genuer Ablauf

Vorbereitung: Festlegen von Rollen und Raum PDF

- **Bestimme die Rollen:** Gemeinsam mit der Gruppe oder dem Kunden werden die Rollen, die das System repräsentieren, festgelegt. Es ist wichtig, Rollen einzubeziehen, die drei Gruppen abdecken: Erde und Umwelt, marginalisierte Gruppen und die höchste Zukunftsmöglichkeit.
- **Raum gestalten:** Wenn die Übung physisch durchgeführt wird, sitzen die Teilnehmer im Kreis um die Spieler herum. Es gibt ca. 10 – 12 Spieler.
- **Rollen kennzeichnen:** Schreibe die Rollen auf Karten, die die Spieler tragen.

2. Co-Initiating (Einstieg in die Übung)

- **Kundenfall vorstellen:** Der Kunde oder die Gruppe stellt den „Fall“ oder das Thema des Systems vor, das untersucht wird. Dies sollte kurz und prägnant (maximal 10 Minuten) erfolgen.
- **Achtsamkeit üben:** Alle Teilnehmer praktizieren einen Moment der Achtsamkeit, um sich auf den Körper und den Raum zu konzentrieren. Dies ist besonders wichtig bei virtuellen Sitzungen, um sich auf die Übung einzustimmen.
- **Erklärung durch den Facilitator:** Der Facilitator erklärt, dass die Teilnehmer offen in den Prozess eintreten sollen, ohne vorgefasste Meinungen oder Erwartungen. Die Teilnehmer sollen sich voll auf ihre Rolle einlassen.

3. Co-Sensing (Rollen verkörpern)

- **Aufrufen der Rollen:** Der Facilitator nennt nacheinander die Rollen.
- **Spieler wählen ihre Rolle:** Die Spieler treten einzeln vor und wählen eine Rolle, die nicht ihrer alltäglichen Funktion entspricht.
- **Rolle verkörpern:** Die Spieler finden eine Position im Raum und nehmen eine Körperhaltung ein, die ihre Rolle symbolisiert. Sie positionieren sich in Bezug auf den Raum, die anderen Spieler und ihre Rolle (z.B. zentral, am Rand, mächtig oder schwach).
- **Verbale Äußerung:** Jeder Spieler gibt ein kurzes verbales Feedback aus der Perspektive seiner Rolle, indem er einen Satz in der „Ich“-Form sagt, der seine Erfahrung ausdrückt. Der Protokollant notiert diese Äußerungen.

4. Skulptur 1 (Aktuelle Realität)

- **Formation der ersten Skulptur:** Sobald alle Spieler ihre Position und Körperhaltung gefunden haben, repräsentiert diese Anordnung die **aktuelle Realität des Systems**. Dies wird als **Skulptur 1** bezeichnet.
- **Anpassung der Skulptur:** Spieler, die das Gefühl haben, dass ihre Position oder Haltung noch nicht optimal ist, können sich anpassen, um die aktuelle Realität präziser darzustellen.
- **Raum-Halter:** Die Raumhalter behalten ihre Rolle bei, indem sie neutral innerlich und äußerlich den Raum halten, ohne einzugreifen.

5. Presencing (In der Gegenwart verweilen)

- **In der Stille verweilen:** Die Spieler lassen los und verweilen für einen Moment in der Stille von der ersten Skulptur, ohne eine bestimmte Bewegung zu erzwingen.
- **Bewegung entsteht:** Aus dieser Stille heraus beginnt irgendwo in der Gruppe eine Bewegung, die spontan und organisch auftritt.

6. Sculpture 2 (Zukunftsbild)

- **Entstehung der zweiten Skulptur:** Diese Bewegung aus Skulptur 1 heraus entwickelt sich weiter, bis sie sich zu **Skulptur 2**, der **entstehenden Zukunft** des Systems, formt. Dieser Prozess dauert etwa fünf Minuten.
- **Verbale Reflexion:** Jeder Spieler sagt erneut seinen Rollennamen und einen Satz, der seine Erfahrung in der neuen Skulptur beschreibt. Der Protokollant notiert diese Sätze.
- **Optionales Feedback:** Der Facilitator kann auch Teilnehmer aus dem Kreis einladen, einen Satz über ihre Beobachtungen hinzuzufügen.

7. Dialog (Reflexion und Austausch)

- **Reflexion als Gruppe:** Die Gruppe reflektiert gemeinsam über den Übergang von **Skulptur 1** zu **Skulptur 2**. Einige hilfreiche Reflexionsfragen:
 - Wo begann die Bewegung in Skulptur 1?
 - Wann und wie vollzog sich die Transformation?
 - Wie veränderte sich euer Empfinden von Raum, Zeit, Selbst und Anderen?
 - Welche Unterschiede gibt es zwischen der ersten und zweiten Skulptur? Was hat sich verändert?

8. Abschluss: Aus den Rollen treten

- **Rollen ablegen:** Vor dem Abschluss der Übung treten die Spieler bewusst aus ihren Rollen heraus. Dies kann durch ein kurzes persönliches Ritual geschehen, bei dem sie ihre Dankbarkeit für die verkörperte Rolle ausdrücken und die Rolle hinter sich lassen.
- **Weiteres Vorgehen:** Die Gruppe diskutiert mögliche nächste Schritte, die aus den gewonnenen Erkenntnissen abgeleitet werden können.