

Übung: Das Schiff zusammenbauen

Quelle: Protokoll FSI Heidelberg, 16. und 17.06.23

In der Schiffsmetapher wird nun der Bau des Schiffs begonnen, indem seine wichtigsten Bauteile gefunden werden.

Ziel der Übung: Der Erwerb von Psychostabilität, Konsistenz, das Finden eines Containers, der uns nach und nach Zugriff auf unsere individuellen Storys gewährt. Das Finden dreier essentieller Stärken.

Im narrativen Container begegnen sich der junge und der alte Pirat.

Der alte Pirat lobt den jungen Piraten für den Stapel Holz, den er gesammelt hat, und verweist ihn darauf, dass es genug sei. Doch der junge Pirat zeigt sich ungeduldig und hält an dem Gedanken fest, dass er ein Schiff bauen möchte. Demnach bekommt er neue Aufgaben.

Suche drei bestimmte Hölzer, eines für den Kiel, den Mast und den Querbaum des Schiffes. Es handelt sich um drei Stärken, die für den Schiffsbau notwendig sind. Die zuvor erstellten Stärken-Listen können dabei als inspirativen Zugang dienen.

Der Kiel wird hierfür kognitiv erarbeitet, Mast und Querbaum hingegen intuitiv-assoziativ.

- Querbaum: wesentliches Bauteil
- Mast: fast so hoch wie der Kiel, kein Standardbauteil, flexibel
- Kiel: durchgehendes und vor allem essentielles Bauteil, „Wirbelsäule“ des Schiffes, es muss viel aushalten, es muss ein sehr hoher Baum sein

Kiel

Kognitiver Zugang für den **Kiel**:

Alle drei Bedingungen müssen für ein und dieselbe Stärke erfüllt sein.

1. Ich weiß, dass ich es kann und glaube mir es, auch wenn es mir schlecht geht.
2. Ich mache es gerne und es erfüllt mich, wenn ich es tue.
3. Ich weiß, woher ich weiß, dass ich dies kann.

Hilfestellung:

- Es ist eine Stärke, derer ich mir durch ein Initialerlebnis (mit sog. „Klickmoment“) bewusst bin und/oder
- Es handelt sich um eine Stärke, die ich durch eine Erfahrungskette begründen kann. Zu behaupten, es nicht zu können, ist durch die Erfahrungswerte ausgeschlossen.

b) Intuitiv-assoziativer Zugang für **Mast und Querbaum**

Diese Methode verlangt eine Vorübung. Daher wird der Erarbeitung von Mast und Querbaum ein Beispiel vorangestellt. Dabei wird durch eine Story ein Gefühl erzeugt, das mit einer unserer Fähigkeiten in Verbindung steht.

Der Kursleiter bittet die Teilnehmer/-innen die Augen zu schließen und versetzt sie dann in folgende Situation:

Vorübung zum intuitiv-assoziativen Zugang

Stell euch Berghang vor, irgendwo tief in den Bergen. Es ist Abend und die Dunkelheit bricht herein. Es ist kalt und ihr habt es nicht geschafft, an den Ort zu kommen, an den ihr eigentlich kommen wolltet. Der Wind bläst, der Schnee fliegt, ihr kommt erschöpft über eine Bergerhöhung und seht plötzlich vor euch eine Alm. Und irgendwo in der Entfernung im Dunkeln seht ihr ein Quadrat von einem Fenster, das erleuchtet ist.

Was empfindet ihr? Schreibt das Gefühl auf.

Gibt es eine Fähigkeit, die du mit diesem Gefühl verbinden kannst?

Mast

Stellt euch eine Küste vor. Ihr seid noch ein Stück weit entfernt und auf erhöhter Position. Ihr schaut herunter auf einen kleinen Hafenort. In dem Hafen liegen viele Schiff. Ein ganzer Wald aus nackten Masten ragt hervor, hoch über die Dächer der kleinen Häuser. Ihr geht in diesen Ort und auf den Hafen zu. Während ihr euch dem Hafen nähert, werden die Maste immer höher für euch. Ihr findet ein Schiff und betretet es über die wackelige Flanke. Ihr geht direkt zu dem Mast und schaut ihm empor. Und gegen den blauen Himmel zeichnet sich dieser herausragende, dünne, hohe Mast vor euch ab.

Welches Gefühl empfindet ihr? Schreib dieses Gefühl auf.

Gibt es eine Fähigkeit, die du mit diesem Gefühl verbinden kannst?

Querbaum

Ihr seid auf hoher See. Ihr seid auf dem Schiff Der Wind bläht die Segel. Das Schiff krankt und liegt leicht schrägt. Plötzlich ein lautes Kommando, nautische Befehle werden gegeben. Geschäftigkeit auf Deck, Leute lösen Leinen, zappeln rum, machen irgendwas, rennen irgendwo hin, lockern was, Metall klickert. Plötzlich ruft jemand: „Achtung!“ Und der Querbaum fetzt über das Schiff auf die andere Seite, springt dort in Seile, wird festgezurr. Das Segel erschlafft, das Segel bläht sich wieder auf und das Schiff hat seine Richtung geändert.

Welches Gefühl hast du? Schreibe dieses Gefühl auf.

Gibt es eine Fähigkeit, die du mit diesem Gefühl verbinden kannst?