



Beim Zweimattenprozess wird ein situatives Erleben auf dem vorderen Feld beschrieben. Hier kommt nur die wertfreie Situation vor, als Erlebens-Zeit nur die Gegenwart. Schließlich erlebt man nur das Jetzt.

Im Schritt zurück entsteht der reflektive Überblick über die Situation. Jetzt kann ich die Lage bewerten. „Wie finde ich das?“, „Wie geht es mir, wenn ich das so betrachte?“.

Danach wieder der Schritt nach vor, in das direkte Erleben hinein. Nun habe ich die Wahl, entweder die äußere oder die innere Situation zu erleben. Spontan, direkt, jetzt.

Ein Schritt zurück. - „Was bedeutet das für mich?“
Ein Schritt nach vor – Wieder das direkte Erleben der inneren oder äußeren Situation.

Nach einigen Schrittfolgen hat sich eine neue Sicht der Dinge einstellen können.

Am besten lässt sich der Prozess durch Trittmatten oder Papierblätter auf dem Boden durchführen (siehe Abbildung). Sinnvoller Weise begleitet und moderiert ein erfahrener Trainer diesen Prozess.

Innere Grundstabilität ist bei all solchen Übungen eine Voraussetzung. Im Zweifelsfall bitte therapeutischen Rat einholen.