



Metaposition



„Erwachsen werden heisst, immer mehr überblicken und dabei immer mehr übersehen.“

Kalender des Kindes

Aus einer gesunden Distanz können wir mehr überblicken. Wenn wir auf andere sehen, übersehen wir weniger. Das ist die Idee der Metaposition. Sie ist die Position über der Position – die Beobachtung des Beobachters. Von einer „höheren Warte“ schauen wir auf uns selbst als Beobachter, wie unsere Beobachtung unseren Prozess und unser Tun beeinflusst. Wir können so neue Erkenntnisse und Ressourcen gewinnen, die wir dem dissoziierten oder assoziierten Selbst übertragen können.

Es tut gut, sich von Zeit zu Zeit von oben als Betrachter zu betrachten und den Einfluss unserer Beobachtungen auf das eigene Tun, die eigenen Anteile an einer Sache zu reflektieren.