

**Info: Geschützter Raum**

Dieses Info erläutert die Grundbedingungen für einen im psychosozialen Sinne 'geschützten Raum', der auch 'sicherer Rahmen', 'geschützter therapeutischer Rahmen' oder 'geschütztes therapeutisches Setting' genannt wird.

**Komponenten:**

1. Bekanntheit
2. Vertraulichkeit
3. Klarheit
4. Freiwilligkeit
5. Vereinbarung
6. Rollen\*
7. Wertschätzung, Empathie
8. Achtsamkeit
9. Selbstvertrauen

**\*Rollen:**

In einer Psychotherapie würde der Therapeut alle Rollen ausfüllen, nur nicht die des Erzählers.

In einer Übungsgruppe ohne Therapeuten wird dessen Aufgabe auf mehrere Rollen verteilt, so dass auch Laien diese Aufgabe übernehmen können. Kompetenzen summieren sich und Verantwortung wird verteilt, wodurch auch anspruchsvolle Prozesse durchführbar werden und eine hohe Qualität gewährleistet wird. So ergeben sich erst die Möglichkeiten (Rollen) zur Übung, die durch den Einsatz eines Therapeuten alle besetzt wären.

**Bekanntheit:**

Wie offen und ehrlich man sich äußert, entscheidet man je nachdem, wem gegenüber man sich äußert. Also ist das erste Kriterium die Bekanntheit. Wen ich nicht kenne, dem erzähle ich auch nichts privates. Ich wähle meine Worte, das "wie" ich jemandem etwas erzähle, je nachdem, "wer" es ist. Also muss ich zuerst mal wissen, mit "wem" ich es zu tun habe. **Ein iterativer Prozess.**

**Vertraulichkeit:**

Über die Vorkommnisse im geschützten Raum wird außerhalb dieses Raumes nicht gesprochen. Würde etwas weiter getragen, so wären die potenziellen Empfänger unbekannt und von beliebig großer Anzahl, also nicht nachvollziehbar vertrauenswürdig. Gelegentlich wird angenommen, dass Vertraulichkeit nur für das gesprochene Wort gilt, oder dass es genüge keine Namen zu nennen. Abweichungen von der Vertraulichkeit bedürfen der Zustimmung der Betroffenen. Würde es dogmatisch keine Möglichkeit von zulässigen Ausnahmen geben, so würden Neigungen zu Ausnahmen sich unzulässig verwirklichen.

**Klarheit:**

Allen Beteiligten müssen über die Eigenschaften des Verfahrens aufgeklärt sein, seine Bedingungen, die verschiedenen Rollen der anderen, die eigene Rolle, welche Ergebnisse zu erwarten sind und welche nicht. Das stärkt Vertrauen, Selbstvertrauen und Autonomie.

**Freiwilligkeit:**

Alle Beteiligten nehmen freiwillig teil und akzeptieren freiwillig ihre Rolle, die der anderen und die Regeln des Prozesses. Ist eine freiwillige Übereinkunft nicht zu erreichen, kann der Prozess nicht oder nicht mit der unfreiwilligen Person stattfinden. Ein unfreiwilliger Teilnehmer ist nicht vertrauenswürdig. Weder Offenheit noch Achtsamkeit, Wertschätzung oder Empathie wären zu erwarten.

**Vereinbarung:**

Nachdem klar ist, was jeder zu tun und zu lassen hat und ggf. Verhandlungen darüber, muss darüber ausdrücklich eine Vereinbarung getroffen werden. Es ist ein Unterschied, ob man eine Regel im Prinzip gut findet, oder sich auch selber tatsächlich danach richtet. Vereinbarungen können auch im Prozess neu verhandelt werden um die Freiwilligkeit sicher zu stellen.

**Rollen:**

Jeder Teilnehmer muss eine definierte Rolle haben, die einen erkennbaren Nutzen für den Prozess hat. Wer keine Rolle hat, also nicht direkt dem Prozess nützt, kann nicht teilnehmen. Wer keine Rolle hat, wird den Prozess unweigerlich stören weil er keinen legitimen Einfluss auf das Geschehen hat und keine Aufgabe, auf die er sich konzentrieren kann, an stelle eines störenden Einflusses.

**Wertschätzung, Empathie:**

Der Zuhörer muss das gesagte empathisch aufnehmen und mit Wertschätzung behandeln. Jede Form der Zurückweisung erzeugt im Erzähler entweder Rückzug oder Angriff. Der Prozess würde dadurch seine Produktivität verlieren.

**Achtsamkeit:**

Alle Teilnehmer müssen sich während des Prozesses in Achtsamkeit üben. Der geschützte Raum ist nichts statisches, dass einmal 'gebaut' einfach steht. Es ist ein dynamischer Zustand, der erzeugt und aufrecht erhalten werden muss, der ständig wechselnde Qualität hat.

**Selbstvertrauen:**

Der Erzähler benötigt Selbstvertrauen um offen sein zu können und um gelegentlich auftretende Prozessfehler verzeihen zu können und nicht sofort als gegen ihn gerichteten Angriff zu interpretieren. Je selbstbewusster der Erzähler ist, um so mehr Fehler kann der Prozess verkraften ohne unproduktiv zu werden.