

Umgang mit unlösbaren Problemen

Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit und schaffen Sie eine möglichst ungestörte Situation. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, spüren Sie Stuhl oder Sessel im Rücken oder, wenn Sie liegen, den Boden, der Sie hält.

Stellen Sie sich nun vor, in sehr großer Entfernung von Ihnen sei eine Leinwand, auf der ein Film zu sehen ist. In diesem Film sehen Sie eine Person, die aussieht wie Sie und dieselben Kleider trägt wie sie. Diese Person befindet sich in einer problematischen Situation, wie auch Sie sie kennen. Ändern kann die Person das Problem nicht. Entweder beruht es auf anderen Personen (Chef, Freund/Freundin, Eltern/Kinder), oder aber auf Gegebenheiten wie Geldmangel, Notwendigkeit einer unangenehmen Tätigkeit nachzugehen, etc.

Achten Sie gut auf sich. Wenn Ihnen das Anschauen dieser anderen Person zu nahe kommt oder unangenehm wird, erweitern Sie Ihren Abstand zur Leinwand, atmen Sie noch mal tief durch und spüren Sie wieder Sitz- oder Liegefläche im Rücken. Was Sie sehen, ist nur ein Film!

Wenn Sie nun die Person in der problematischen Situation mit genügend Abstand betrachten und sich den Film in normaler Geschwindigkeit, vielleicht aber auch mal im schnellen Vorlauf oder rückwärts oder ohne Ton anschauen, was könnten Sie dann der Person in dem Film raten, falls sie es sich besser gehen lassen will? Was könnte Sie verändern? Ihre Haltung, ihren Atem, ihre Gestik und Mimik, ihre Worte, ihre Vorstellung, ihr Tempo, ihre Erwartungen, die Reihenfolge ihrer Handlungen, ihre Vor- oder Nachbereitung der Situation . . .?

Lassen Sie sich Zeit und spielen Sie verschiedene Einfälle durch, indem Sie die Person in dem Film so handeln lassen, wie es vielleicht angenehmer wäre. Überprüfen Sie, ob es trotz weiter bestehendem Problem eine Verbesserung für die Person gegeben hat. Woran können Sie das merken?

Wenn Sie sicher sind, angenehmere Varianten gefunden zu haben, machen Sie einen letzten Test, indem Sie sich vorstellen, Sie würden die Rolle dieser anderen Person in dem Film übernehmen.

Falls Sie sich mit der Vorstellung wohl fühlen, können Sie sicher sein, Möglichkeiten zu einem angenehmeren Umgang mit einem unlösbaren Problem gefunden zu haben.

Wenn Sie selbst nun das nächste Mal in solch einer Situation sind, erproben Sie die Strategien Ihrer Filmpartnerin/Ihres Filmpartners. Falls es nicht gleich klappt, lassen Sie sich nicht entmutigen. Unlösbare Probleme haben den Vorteil, das man sich immer wieder üben mit ihnen beschäftigen kann.

Viel Spaß!