

Nichts tun - so ändert sich etwas

Hans Schwerzmann

Manche Veränderungen erscheinen uns paradox. Sie können überraschend hilfreich sein.

Schwierigkeiten begegnen wir bevorzugt mit dem Standardrepertoire: wir versuchen sie zu ändern oder zu ignorieren. Das ist natürlich vernünftig, denn oft ist dieses Verhalten erfolgreich und kräftesparend. Was aber, wenn der gewohnte Umgang nicht funktioniert? Dann behalten wir ihn nicht selten bei, verstärken unsere Bemühungen und blenden unerwartete Information noch konsequenter aus. Damit jedoch wird der Lösungsversuch zum Problem und wir verpassen bessere Wege.

Nun widersprechen andere Wege schlicht unserer Erwartung. **Wenn Probleme sich trotz unserer Bemühungen verstärken, scheint uns das paradox. Ebenso, wenn sie sich auflösen, obwohl wir nicht eingreifen.**

Das Paradox schaffen wir selber, indem wir an bestimmten Vorstellungen und Aktivitäten festhalten. Theoretisch wissen wir, dass Schwierigkeiten sich wegen unserer Bemühungen vergrößern können (etwa, wenn wir soviel arbeiten, dass wir ineffizient werden). Und dass sie manchmal wegfallen, weil wir nichts tun, um sie zu beseitigen (... wenn wir uns stattdessen erholen und die Arbeit danach wieder zügig vorangeht).

Im konkreten Fall aber fehlt uns zuweilen der Blick dafür. Dabei folgen wir nicht bloss unseren persönlichen Gewohnheiten, sondern auch dem Common Sense, der eher davon ausgeht, Veränderungen müssten herbeigeführt werden, als dass sie sowieso geschehen. Wir steuern den Wandel lieber, als ihn zu begrüßen, wenn er von selbst eintritt.

Die Vorteile des gängigen Repertoires: Was uns selbstverständlich ist, vereinfacht unser Leben. Könnten wir Eindrücke nicht ignorieren, würden wir von ihnen überflutet. Selektives Wahrnehmen ist die Basis dafür, uns schnell zu orientieren und zu handeln. Dasselbe gilt für die Fähigkeit zur Konzentration, dank der wir ausblenden, was uns von unserer Absicht ablenken würde.



Unerlässlich ist auch unser beharrliches Bestreben. Beim Lernen einer Sprache, im Sport oder bei beruflichen Aufgaben erzielen wir Fortschritte nicht ohne Leistung. Wer einen Tisch fertigt oder eine Dienstleistung erbringt, muss das gewünschte Ergebnis erarbeiten. Fertigkeiten und Fähigkeiten entwickeln wir im Üben und Anwenden. Diese Art der Veränderung braucht Einsatz. Von nichts kommt nichts, sagt die Redensart.

So zutreffend sie ist, so gültig auch ihr Gegenteil. Was ausserhalb unserer Aufmerksamkeit liegt, kann durchaus bedeutsam sein. Und manche Resultate ergeben sich offensichtlich erst, wenn wir Anstrengung unterlassen.

Zwei Beispiele: Ich suche für eine Fachfrage eine Antwort. Die will sich aber bei aller Gedankenarbeit nicht einstellen. Ermüdet mache ich Pause, plaudere über dies und das. Und wie ich dann vom Kaffee aufstehe, werde ich vom hilfreichen Einfall überrascht.

Oder: Ich erwäge eine Entscheidung und kann mir nicht schlüssig werden. Statt mich weiter in derselben Weise damit zu beschäftigen, will ich mit zwei Personen darüber reden und eine Skizze anfertigen. Zwischendrin gehen mir dazu Ideen durch den Kopf, die ich bewusst nicht verfolge. Zum gesetzten Zeitpunkt realisiere ich, dass ich eine Option favorisiere, sie nun auf ihre möglichen Auswirkungen prüfen und mich dafür entschliessen kann.

Nun wäre es genauso berechtigt, diese Beispiele mit umgekehrten Vorzeichen zu schildern. Wir wissen nicht im Voraus, welches Vorgehen weiter führt. Erst in der aktuellen Situation können wir wählen: Erarbeiten oder reifen lassen? Perspektiven eingrenzen oder ausweiten? Voraussetzung für diese Freiheit ist das Bewusstsein, dass das übliche Verhalten kontraproduktiv werden kann. Unser Bemühen kann die Zustände festigen, die wir ändern wollen. Und ein starker Fokus vergrößert nicht unbedingt unsere Wirksamkeit, sondern unsere Unkenntnis.

Andere Situation – anderes Handeln

Wenn die Routine zu unerwünschten Ergebnissen führt, stehen uns die bereits erwähnten, paradox wirkenden Alternativen zur Verfügung. In der einen gilt es, die Situation und uns selbst aufmerksam und unvoreingenommen wahrzunehmen. Sobald wir für einige Zeit genau betrachten und zuhören, eigene Reaktionen wie Gefühle und

Empfindungen zur Kenntnis nehmen, zeigt sich uns eine nuanciertere Welt. Dadurch können wir einiges von dem bemerken, was uns zuvor entgangen war. Wir nehmen neue Perspektiven ein und werden dadurch „ortskundiger“.

Mit der zweiten Variante tun sich Möglichkeiten auf, indem wir anders handeln als üblich. Ob wir dabei einen bekannten Ablauf absichtlich verlassen oder spontan etwas Neues ausprobieren,

„Wenn es nicht funktioniert, mach etwas anderes.“

Steve de Shazer

ist für die Wirkung sekundär. Denn divergierende Aktivitäten bringen uns so oder so frisches

Feedback und in der Folge adäquatere Einschätzungen. Auch dann, wenn dieses Versuchen nicht auf Anhieb zu einer Lösung führt.

Veränderungsparadox

Wir haben nun zwei zusätzliche Möglichkeiten, die wir als unterschiedliche Formen des Lernens betrachten können, wie wir unsere Erfahrung und Handlungskompetenz erweitern. Die eine betont das Wahrnehmen, die andere das Probieren. Theoretisch dargestellt und begründet wurden sie in psychotherapeutischen Veränderungskonzepten.

Carl Rogers, Mitbegründer der humanistischen Psychologie, brachte die erste auf die Formel: „Wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann verändere ich mich.“ Steve de Shazer gab in seinem Lösungsorientierten Ansatz die knappe Empfehlung: „Wenn es nicht funktioniert, mach etwas anderes.“

Beide Hinweise fordern uns auf, die Lösung nicht (immer) dort zu suchen, wo wir sie spontan vermuten. In zwei Wortspielen ausgedrückt: Will ich, dass sich etwas ändert, gelingt es anders, als ich will. Und: Wenn ich etwas ändere, ändert sich wirklich etwas.

Doch damit betreten wir unvertrauten Boden. Es kann uns beunruhigen, offen wahrzunehmen und – vielleicht unliebsame – Gegebenheiten zu anerkennen oder etwas so zu tun, wie wir es noch nie getan haben.



Unsere Bereitschaft dafür können wir erhöhen, wenn wir uns klar machen, dass es nicht darum geht, alles Entdeckte gutzuheissen, sondern die Ausgangslage zu kennen. So erfahren wir Tatsachen als erleichternd, denn wir gewinnen Klarheit und ein brauchbares Bild davon, was möglich ist und sinnvoll.

Desgleichen fallen uns Handlungs-experimente leichter, wenn wir darin vor allem die Erweiterung unseres Spiel-

raums suchen und weniger den direkten Erfolg.

Das Repertoire erweitern

Paradoxe Mittel können uns also aus Situationen befreien, in denen unser Handeln zu paradoxen Resultaten führt. Um sie abzurufen, brauchen wir allerdings etwas Übung. Denn wir können beobachten, wie uns diese Mittel mitunter gerade dann nicht einfallen, wenn wir sie bräuchten. Tatsächlich können sie uns in einen Zwiespalt bringen. Einerseits vermögen sie Neugier, Tatendrang und Lust hervorzurufen, anderseits Zweifel oder Angst und Hilflosigkeit. Dieses Dilemma erfahren wir besonders dann als kritisch, wenn wir sowieso in Schwierigkeiten sind. Statt die Spannung auszuhalten, möchten wir sie loswerden. „Warum sollte ich erst einmal erkennen und akzeptieren, was mir nicht passt? Warum etwas Unbekanntes ausprobieren?“

In diesem Moment könnten wir das Drehen an Ort fortsetzen. Wir bevorzugen das bekannte Terrain eben auch, weil wir uns auf ihm kompetent fühlen. Auf ihm atmen wir auf, selbst wenn wir in die Irre gehen. Aber auf gleiche Weise werden mit gelegentlichem Gebrauch die Alternativen vertrauter und attraktiver.

Literatur:

Carl R. Rogers, Entwicklung der Persönlichkeit, Klett-Cotta, 1994

Steve de Shazer, Der Dreh,
Carl Auer, 1998

Hans Schwerzmann, Zürich
mail@hans-schwerzmann.ch