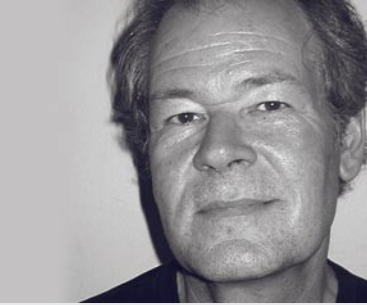


Vom Dilemma zur Lösung



Von Peter Stalder

Viele Anliegen im Coaching drehen sich um das Thema Entscheidungen. Der Klient fühlt sich als Gefangener seiner inneren Ambivalenz und quält sich damit, die Vor- und Nachteile seiner Optionen gedanklich gegeneinander abzuwägen. Indem er seine Unentschlossenheit vor sich her schiebt, hofft er mitunter, dass sich die Dinge eventuell von selbst regeln. Gleichzeitig will er sich möglichst viele Optionen offen halten. Doch führt genau diese Haltung nicht selten zu Resignation und Perspektivlosigkeit. Je länger er sich rational mit dem Einerseits und Andererseits beschäftigt, desto weniger erscheinen ihm zuträgliche und lebbar Alternativen in Reichweite. Und oft genug gesellt sich die Befürchtung dazu, womöglich die „falsche“ Entscheidung zu treffen.

Gerade bei Entscheidungen, die mit großen Veränderungen einhergehen, macht es Sinn, dass der Klient mit den zwei ihm unvereinbar erscheinenden Seiten sowohl auf der emotional-intuitiven als auch auf der rational-kognitiven Ebene „ins Gespräch“ kommt. Indem beide Anteile zu Wort kommen und entsprechend gewürdigt werden, können ihre Unterschiede, Gemeinsamkeiten und positiven Absichten eruiert werden.

So empfiehlt es sich, die zwei inneren „Kontrahenten“ zu identifizieren, ihnen einen Namen zu geben (beispielsweise „Pragmatiker“ und „Träumer“) und sie dann in der Folge gemeinsam ins Rampenlicht zu rücken. Man lässt den Coachee mit beiden Teilen einen Dialog führen und ihnen aufmerksam zuhören. Erst wenn es ihm gelingt, die Gefühlsebene von der Verstandesebene (mit all den Zweifeln und Bedenken) zu unterscheiden, ist er in der Lage, sich von verfestigten Haltungen zu verabschieden und die Entweder-oder-Situation durch kreative Impulse zu ersetzen. Falls es zu einer Entscheidung kommt, wird sie weder von der einen noch von der anderen Seite getroffen. Das Dilemma ist gelöst!

Um Dilemmata aufzulösen, kann auch mit systemischen Aufstellungen interveniert werden. Im faszinierenden, von Matthias Varga von Kibéd entwickelten „Tetralemma“ werden neben dem eigentlichen Dilemma noch weitere mögliche Perspektiven wie „Beides“ und „Keines von beiden“ mit einbezogen. Die einzelnen Positionen werden durch Personen oder Symbole in den Raum gestellt und anhand lösungsfokussierter Parameter erweitert. Auf diese Weise kann ein gängiges Muster unterbrochen und gleichzeitig Übersehenes und Ausgeblendetes sichtbar und vor allem fühlbar gemacht werden.

Es gibt zahlreiche Tools, die einem Coach zur Verfügung stehen, um Entscheidungssituationen seiner Coachees souverän und kreativ zu begleiten. Jeder Berater tut gut daran, einige davon in seinem Werkzeugkoffer zu haben.