



Südostschweizjobs.ch
Arbeiten in der Region

INERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:

www.Südostschweizjobs.ch

«Geh mir weg mit deiner Lösung ...

... sie wär' der Tod für mein Problem», trällert die deutsche Sängerin Annett Louisan in einem ihrer Songs. Tatsächlich: Anderen Lösungen vorzuschlagen funktioniert selten. Auch selbst wehrt man sich oft gegen Lösungsvorschläge und findet Argumente, warum sie nicht greifen. Weshalb ist das so?

Von Sina Bardill*

Das äusserlich gleiche Problem ist nicht für jede Person dasselbe Problem. Was für den einen eine grosse Belastung sein kann, ist für andere locker zu bewältigen – und umgekehrt. Wer einen Rat gibt, geht in der Regel von dem aus, was einem selbst helfen würde. Das ist fürs Gegenüber selten hilfreich.

Mein Problem ist nicht dein Problem

Also haben meine Probleme mit mir zu tun. Sie offenbaren etwas, das gerade für mich schwierig ist. Dies hängt mit meinen Erfahrungen und mit meiner persönlichen Geschichte zusammen – und oft auch damit, wie ich eine Situation definiere. Der Hinweis «Nimm es nicht so schwer, es ist doch gar nicht so schlimm» hilft wenig, wenn es sich für mich belastend anfühlt. Statt gegen die eigene Wahrnehmung anzukämpfen, ist es also angezeigt, diese genau zu verstehen. Welche Gefühle zeigen sich mir in welchen Situationen, wie geht es mir dann? Welche Stimme aus mir selbst meldet sich und will mir etwas mitteilen?



Nur der richtige Schlüssel passt ins Schloss.

Bild: zvg

Probleme können etwas bringen

Probleme weisen auf bestimmte Bedürfnisse hin, die gehört werden wollen. Vielleicht wurden die eigenen Grenzen nicht respektiert? Wird eine Anpassung gelebt, die nicht gut tut? Unerwünschte Gefühle wie Angst oder Überforderung werden oft abgelehnt und führen dann aus dem

Hintergrund Regie. Deshalb ist es nicht sinnvoll, die Probleme einfach loszuwerden. Kann die Botschaft verstanden werden, die mir das Problem übermitteln will, wirkt sich das in einer guten Art auf viele andere Situationen aus. Die Problemlösung lässt sich als Entwicklungsschritt nutzen. Vielleicht wandelt diese Sichtweise das ursprüngliche Problem – und ich kann ihm sogar etwas abgewinnen.

Wenn die anderen das Problem sind

Oft lokalisieren wir das Problem in unserem Umfeld: der Chef, der kein Verständnis hat, der störrische Sohn, die gestresste Partnerin. Wenn die sich anders verhalten würden, gäbe es kein Problem. Diese Zuschreibung hilft nicht beim Probleme lösen. Es geht darum, den eigenen Handlungsspielraum wahrzunehmen und selbst auf neue Art mit der Situation umzugehen. Dies kann beispielsweise bedeuten, den anderen mitzuteilen, was man als Problem wahrnimmt. Die eigene innere Stimme hilft so, auch von anderen gehört zu werden. Nicht

vergessen gehen soll bei dieser Art, Probleme zu verstehen, dass es äussere Faktoren gibt, die massiv problematisch und schwierig sind und sich kaum beeinflussen lassen. Doch auch in diesen Situationen soll ein Weg des Umgangs gefunden werden, welcher der eigenen Person möglichst gut entspricht.

* Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Sie arbeitet als Beraterin in eigener Praxis. www.gestaltungs-raum.ch

Und jetzt?

Ein Problem lösen? Eine Entscheidung treffen? Eine Idee entwickeln? Sich zwei Tage Zeit nehmen, um einen entscheidenden Schritt weiterzukommen – 2015 im Arduserhaus in Scharans – mit Sina Bardill und Christof Arn.

Daten und nähere Informationen unter www.gestaltungs-raum.ch oder Telefon 081 651 50 43.